

道藏精華第十三集之五
文山遜叟蕭天石主編

自由出版社印行

道藏精華

丹亭真人傳道密集

道藏精華第十三集之五
文山遜叟蕭天石主編

丹亭真人傳道密集

自由出版社印行

丹亭真人傳道密集

書目

——明遺老朱衣道人傳青主手錄秘本——

一、丹亭悟真篇

（原署傳山青主錄）

二、傳青主丹亭問答集

（原署傳青主手錄秘本）

三、丹亭真人玄談集

（傳青主纂）

本書承 國立中央圖書館
惠借原書 謹此致謝

丹亭真人傳道密集序

蕭天石

一

本書爲國立中央圖書館所珍藏之善本圖書，且屬道家秘笈，評審其內容，確屬一字千金之作，價逾連城，得未曾有。尤以出之於明大儒傅青主之手錄，一反丹家數千年之積習，盡去隱語喻詞之秘文；簡明淺近，而不違大道，洩盡天機，而不乖真旨；復以其係採問答體語錄體，故盡人可學，易知易行，易修易成，立竿見影。尤以其用道功與息法以却病治病迄於無病長生之部，更屬千古不傳之秘；不但爲丹家與養生家必修之要典，且亦爲醫家不可不究之書，蓋可以補醫藥之不足也。自有丹經書及吐納氣功術書以來，條理體系詳明如是者，確綜三家之微傳，通百派之竅妙，既顯而明之，復融而通之；既博而羅之，復一以貫之，明道窮理、盡性、至命，三家聖人之要功，盡在於斯矣！

考青主所手錄盧丹亭真人之傳道秘書凡四種，其第一種業已選刊入「上乘修道秘書四種」中，本書共收三種，其原書名如左：

一、丹亭真人盧祖師養真秘笈（署太原傅青主錄，有禮亭考證記）

二、丹亭悟真篇（署太原傅青主錄。）

三、傳青主丹亭問答集（署太原傅青主纂，有天篤老人石舟題字并序）

四、丹亭真人盧祖師玄談集（署太原傅青主手錄秘本。）

余於道藏精華第十二集「上乘修道秘書四種」一書中，序養真秘笈時有云：丹亭真人爲玄門隱士，據青城秘錄載：『真人久隱廬山，足跡遍五嶽名洞府，曾一度至青城峨眉；二百餘歲時，猶步履如飛，鶴髮童顏，骨弱筋柔，猶孺子也，其修老氏嬰兒派之道功者乎？』又了一子云：『先生精於易，主太極，體乾坤，用坎離，翼姤復，會蒙屯，而貫通於先天無極者也。於易不重象數，反災祥，輕卜占，而主性命。謂性命之修，全在卦爻之逆用。又謂易，逆數也，逆道也，逆理也，逆用也。逆則成，反則通，往復則神，顛倒則功。其先世盧敖、盧生，皆天府中仙人也。』按盧敖，據淮南子道應訓載稱，於秦時官博士，曾遊北海求神仙，至濛穀，見仙人若士，敖與之語，若士聳身入雲中。敖曰：吾比夫子，若黃鵠之與壤蟲也。後敖亦仙去。據密州經云：今廬山有盧敖洞，以敖曾避秦難於此得名。至盧生則史無可詳考，惟爲始皇入海求仙藥者，有盧生其人，後以不獲而遁去。餘則無可得其詳者

。由此觀之，丹亭真人爲神仙世家，當非懸想。以洞天秘典亦稱盧真人，并云：『代有祖傳仙籍秘書，擅吐納導引之術，能變化形骸，行氣有主，尤精醫道，有起死回生之妙手，行住無定所，不欲人知，而真能以自隱無名爲務者也。』是以丹亭真人之爲道門隱仙派中人，此書之傳，乃其入門之傳道語錄也。」此乃爲丹亭真人之簡叙，次如明史及各神仙傳記中，均鮮述及。

惟少室山房雜記中，有一段曾叙及真人云：「丹亭濟源人，博學能文，究易窮道，尤深於爐鼎鉛汞長生不老之術，變化性命神化無方之訣。平生好遊名山洞府，行止無定，來時自來，去時自去，忘生老病死，無住而不自在逍遙也。」真人嘗語玉川子曰：「金丹之學，心學也。金丹之法，心法也。金丹之道，通陰陽之道也。金丹之功，了性命之功也。一以貫之者，老子之道法自然也。自博地凡夫以至聖人，欲了生死大道，未有能外此者也。」了一子之「時止則止自然止，時行則行自然行，行止無心憑天趣，逍遙自在一閒人。」其真人之謂歟？

綜觀丹亭四書，第一與第二種署「傳青主錄」，第四種玄談集，則署「傳青主手錄秘本」，第三種「問答集」，則署爲「傳青主纂」，南嶽神道子曰：「所謂錄者，乃錄其言，而非鈔其文也。錄本與鈔本有別，善者錄之，不善者捨之；故全書

均可視爲其師門授受之傳道集，而實即青主之所纂也。」仙儒外記，載青主之軼事不少，有師還陽眞人之傳，而於丹亭真人則略而無傳焉！言念及此，未嘗不廢書而三嘆惜者也。

全書所錄，無一莫非上乘道籍，無一莫非性命至理，尤無一莫非長生秘訣，舉凡作仙作佛作聖人之道法，其大要盡賅而無餘蘊矣。余閱盡萬卷丹經，於斯四書之簡明精要，誠無間言！恐其久而永遠被埋藏於故紙堆中，無人得識其爲人間瑰寶，故特表而出之。如以手中存書少或閱書未博，所云有失當失真之處時，尙祈讀者諒余旨在保全先賢血脈之愚衷是幸！趨時者流，則在所不爲也。

二

明遺老傅山、青主先生，山西陽曲人，生於明神宗萬曆三十五年（西元一六〇七年），卒於清康熙二十三年（西元一六八四）。明亡時，先生正三十八歲之盛年，矢志不仕清，隱於黃冠，卒亦朱衣黃冠殮。於書無所不讀，無所不通，詩文書畫，無所不精，尤擅於醫術，通於禪釋，深於丹道，而邃於大易，卒歸於道家，務老子之「自隱無名爲務」以終其生焉！與王船山、顧亭林、黃梨洲三先生，同以學問

道德文章氣節重於時，譽爲清初四大儒；其高風亮節，實足以贊天地之化育而爭光日月，垂範千秋！

在四大儒中，深於道家之丹鼎道妙者，惟青主與船山二人，而確有師承，深造有得，并以黃冠終其生者，則僅青主一人而已。青主曾師事龍門派盧祖師丹亭真人，盡得該派秘訣法要，纂錄以傳世。又受道法於兩師還陽真人郭靜中，或曰靜中即丹亭真人，然乎否乎？不得而知也！以世人傳說，語焉不詳，又缺精確之史籍可考，而丹道門庭與神仙家中人，類皆隱晦其迹，不欲人知，亦不欲傳也，故恒喜多所署名，藉隱名而逃名，不一而足者，即此之故。青主與船山，每好隨興署名，即其例也。青主初名鼎臣，後改名山，字青主，號嗇盧，別署公之它，朱衣道人，石道人，傳道士，傳道子，五峰道人，龍池道人，丹崖子，丹崖仙翁，青羊庵主，又嘗署傳僑山，僑黃山，僑黃真人，眞山石頭，老蘗禪，觀化翁等等，可考者凡四十餘名；其不可考證者，當尙在所不少。夫多名所以逃名，然實至者，名終不得逃，如船山之與青主是也。

考龍門派以「道德通玄靜，眞常守太清……」等共四十字爲輩號，先生於派中屬眞字輩，龍門傳法記可考。其子眉，字壽髦，亦從習道，恒以麋道人，守丹

道人爲號，惟於派中未入輩份。先生晚年號其所居曰虹巢，曰霜紅龕，著有霜紅龕集、霜紅龕集雜記等書行於世。綜其一生著述甚多，於經（十三經）、史（十七史）、子（老、莊、墨、淮南）三部及佛道三藏之書，概有評註，凡三十餘種，無不獨具卓見，珍牟星鳳。惟以散佚甚多，深爲遺憾！即戴楓仲所刻先生詩文集十二卷，今亦多已不傳；其玄釋兩藏續編稿與左錦一書，及其金石遺文之學，早已不可得而一睹矣！痛哉！顧亭林嘗自謂：「蕭然物外，自得天機，吾不如傅青主。」又寄問先生土堂山中詩有云：「向平嘗讀易，亦復愛名山。早跨青牛出，昏騎白鹿還。太行之西一遺老，楚國兩龔秦四皓。春來洞口見桃花，倘許相隨拾芝草。」推許極矣！峒崖外編則稱先生以「學究天人，道兼仙釋。」蓋其一生奇氣欬崛，介然高蹈，遯隱巖穴，超然自在；雖學通儒佛，而仍以神仙事業終。良以隱於佛，不如隱於仙，即不如隱於道也。道冒百家之統，復通萬流之要，故上聖者流，無不欲自歸於道也。

中華民國六十四年七月七日文山遯叟於明星聚仙堂

丹亭真人傳道密集

共選刊書三種

重刊丹亭真人傳道密集序（文山遜叟蕭天石）	一—五
題詞（禮亭遺墨真迹）	一—二
丹亭真人傳道圖（張遠恭繪）	

丹亭悟真篇（道釋雙修長生隱訣）原署太原傅山青主錄

直指三家上乘修真心法	一—二六
周身血氣脉絡奇經修煉作用訣	二七—三六
煉念調息誠意凝神聚氣抽鉛添汞大丹秘法	三六—四八
大丹秘要神用心法訣	四九—六〇
附 百家明心訣法	六一—八一
丹房節目誠謹（附：四時日用養生秘要條）	八二—一三四
自定新戒三十六條	一三四—一三八

傳青主丹亭問答集（原署太原傳青主纂）

——萬卷丹經長生秘要口訣問答指迷錄——

題詞（八朝玄民）……………一一二

傳青主丹亭問答序（天篤老人石舟）……………三一四

傳青主丹亭問答全文（原書未分節目）……………五一—七四

丹亭真人玄談集（原署太原傳青主手錄秘本）

——丹家道功氣功靜功治百病訣法——

題詞（宣哲手書真蹟）……………一

總論第一……………三

癱瘓第二……………八 虛癆第三……………一二

臍症第四……………二二 膈噎第五……………二六

寒疾第六……………二九 痰症第七……………三四

脾胃第八……………四二 痔疾第九……………四六

種子第十……………五〇

痢症第一二……………六六

吞酸第一四……………七三

怔忡第一六……………七四

疸症第一八……………八〇

嘔吐第二〇……………八七

耳聾第二二……………九五—九八

丹亭真人盧祖師廣胎息經卷之二（却病部，靜功）

舌病第二三……………九九

目症第二五……………一二二

結核第二七……………一二五

肺癰第二九……………一三四

腹痛第三一……………一四三

臂背痛第三三……………一五二

脚氣痛第三五……………一五八

瘧症第一一……………六〇

呃噦噯氣第一三……………六九

嘈雜第一五……………七三

積聚第一七……………七八

霍亂第一九……………八二

頭痛第二一……………九〇

齒症第二四……………一〇八

咽喉第二六……………一二二

瘰癧第二八……………一二九

心痛第三〇……………一三八

腰脇痛第三二……………一四七

骨節痛第三四……………一五三

癰疽第三六……………一六二

四

痿臂第三七……………一六六
瘞病第三九……………一七三

消渴第三八……………一六九
瘡瘍第四〇……………一七六一八六

道藏精華第十三集之五
文山遜叟蕭天石主編

丹亭悟真篇

自由出版社印行

自西漢以迄茲今上下數千載或散布
於人家或珍藏於天府或晦迹於遐
方或殘缺於異代第恨不得窮搜

而遍讀之以觀古人之用心耳

鈞厂藏茲書數篇分類此為首

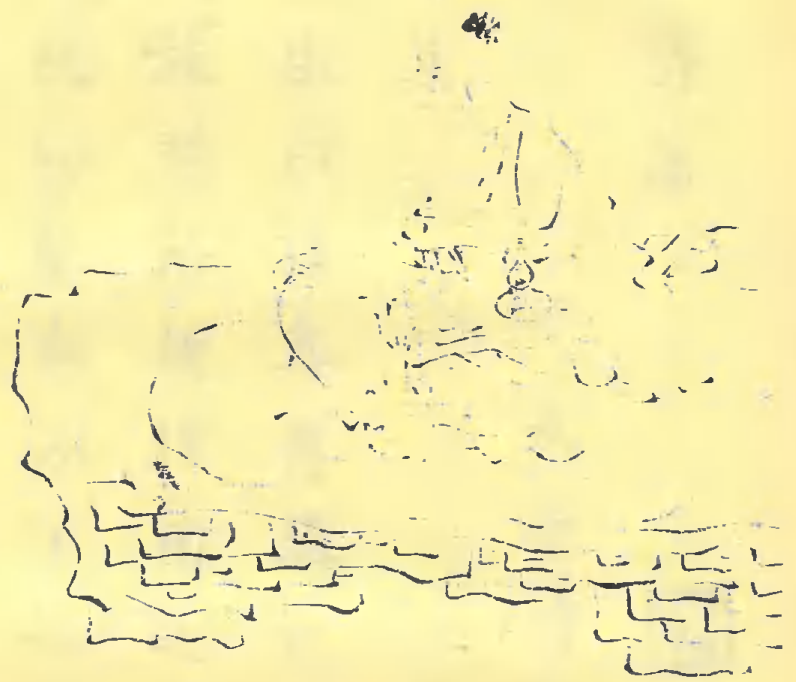
篇附有圖說確為明季佳抄本

2

馬

丙寅十月念又三日

禮亭記

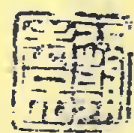
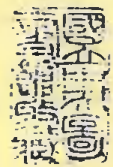


丹亭真人傳道圖

張遠

丹亭悟真篇

太原傅山青主錄



了道

養浩生曰。諸真鼎器口訣。既蒙一一拈

示矣。敢問所謂作用之法。

真人曰。既知藥火。而不知作用。亦是有舟

而無柁。今再爲指出。子其洗心聽之。勿

當之以草草也。

尹真人作用訣曰欲修長生須識長生
之本欲求不死當明不灰之人故曰認
得不死人方纔人不灰那不死的人道
家呼爲鐵漢釋氏呼作金剛即世人本
來妙覺真心是也此心靈靈不昧了了
常知其體不生不滅其相無去無來究
之於先天^x天地之先莫知其始窮之於後^x
天地之後莫知其終高而無上廣不可

及淵而無下深不可測乾坤依此而覆
載日月依此而照臨虛空依此而寬廣
萬靈依此而變通三教聖人修道是修
到^這個成仙作佛也是這個戴角披毛也
是這個聖凡二路由此而分出生死無
別途登涅槃惟此一法然世間萬彙未
有一物^又不被無常所吞獨有這個無生
滅可縛無色相可窺端端正正停停當

當分分曉曉的。而人自不悟其所本來也。不悟者何爲有妄心。何謂妄。蓋爲一切衆生從無始以來迷却真心。不自覺知。故受輪迴。枉入諸趣。原夫真心無妄性。智本明妙。湛元精。由妄瞥趣。俄然晦昧。則失彼元精。粘湛發知。故轉智爲識。形中妄心。名之曰識。心本無所知。由識故。知性本無生。由識故。生生身種子萌。

蘖於茲。開無有漏花。結生死菓。今人妄
認方寸中。有個昭昭靈靈之物。渾然與
物同體。便以爲元神。劫劫輪迴之種子
耳。故景岑云。學道之人。不悟真。只爲從
前認識神無量。劫來生死本。癡人喚作
本來人。嗟夫。世人以奴爲主。而不知認
賊爲子。而不覺。是以世尊教人。先斷無
始輪迴根本者。此也。此根既斷。則諸識

無依復我元初常明本體。然而大道茫
茫當從何處下手。是以齊襟必舉頭整
綱要提綱。昔先師指出修行正路一條
教人打從源頭上作起。若源頭潔淨天
理時時現前。真識自然。污染不得。譬如
杲日當空。魍魎滅跡。此一心地法門。是
古今千聖不易之道。故老子曰。若夫修
道先觀其心。觀心之法。妙在靈關一竅。

人自受生感炁之初稟天地一點元陽
化生^x此竅以藏元神其中空空洞洞至
虛至明迺吾人生生主宰真所謂有之
則生無之則死生歿盛衰皆由這個儒
曰靈臺道曰靈關釋曰靈山三教同
一法門總不外此靈明一竅佛氏曰佛
在靈山莫遠求靈山只在汝心頭人人
有個靈山塔好向靈山塔下修論其所

也。玄教曰。大道根莖。識者稀。常人日用孰能知。爲君指出神仙窟。一竅彎彎似月眉。論其形也。蓋此竅。迺神靈之臺。秘密之府。真淨明妙。虛徹靈通。卓然而獨存者也。衆生之本源。故曰心地。諸佛之所得。故曰菩提。交徹融攝。故曰法界。寂靜常樂。故曰涅槃。不濁不漏。故曰清淨。不妄不變。故曰真如。離過絕非。故曰佛。

性護善遮惡故曰總持。隱覆合攝故曰
如來藏。超越玄秘故曰莊嚴國統衆德
而大備。爍群昏而獨照故曰圓明。其實
皆一竅也。背之則凡順之則聖迷之則
生死始悟之則輪迴息欲息輪迴莫若
體乎至道欲體至道莫若觀照本心欲
照本心應須普眼虛鑒常教朗月輝明
每向定中慧照時時保得此七情未發

之中。時時全得此八識未染之體。外息
諸緣。內絕諸妄。含眼光。凝耳韻。調鼻息。
緘舌。炁四肢不動。使眼耳鼻舌身之五
識各返其根。其精神魂魄意之五靈各
安其位。二六時中。眼常要內觀此竅耳
常要逆聽此竅。至於舌準。常要對着此
竅。運用施爲。念念不離此。行住坐臥。心
常在此竅。不可那刹忘照。率爾相違。

神光一出便收來造次弗離常在此即
子思所謂不可須臾離者是也先存之
以虛其心次虛之以廓其量隨處隨時
而無碍自在正合龍虎經云至妙之要
先存後忘此又口訣中之口訣也然要
併除六識尤在知所先後意雖爲六識
之主帥眼實爲五賊之先鋒故古德云
心是樞機目爲盜賊欲伏其心先攝其

目。蓋弩之發動在機。心之緣引在目。機不動則弩住。目不動則心住。陰符經云。機在目。道德經云。不見可欲。使心不動。魯論曰。非禮勿視。朱子曰。制於外。所以養其中也。金筭寶錄曰。眼乃神游玄牝門。抑之於眼。使歸心。眼守此竅。不離。即如來正法眼合涅槃心之秘旨。故楞嚴經曰。作是觀者。名爲正觀。若他觀者。名

爲邪觀。又觀經觀心品云。三界之中。以
心爲主。能觀心者。究竟解脫。不能觀者。
畢竟沈淪。道德首章云。常有欲以觀其
竅者。觀此竅也。常無欲以觀其妙者。觀
此竅中之妙也。昔黃帝三月內觀者。觀
此也。太上亦曰。吾從無量劫。觀心得道。
迺至虛無。觀心非易。正念猶難。是以念
頭起處。係人生死之根。古仙云。大道教

止。

人先正念。念頭不住亦徒然。圓覺經云。居一切時。不起妄念。於諸妄心。亦不息滅。住妄想境。不加了知。於無了知。不辨真實。起信論曰。心若弛散。即便攝來。令住正念。念起即覺。覺之即無。修行妙門。惟在於此。虛靖天師曰。不怕念起。惟怕覺遲。念起是病。不續是藥。當知妄念起於識根。聞境成妄。非實有體有象。生時

智劣識強。但名爲識。當佛地時。智強識劣。但名爲智。祇轉其名。不轉其體。初[×]一心源廓然。妙湛洞徹。精了而意念消。意念既消。自六識而下。莫不皆消。即文殊所謂一根既返元。六根成解脫。既無六根。則無六塵。既無六塵。則無六識。既無六識。則無輪迴種子。既無輪迴種子。則我一點真心。獨立無依。空空蕩蕩。光光

淨淨。而萬劫常存。永不生滅矣。此法直指人心。一了百當。何等直捷。何等了當。何等簡易。但能竟養本源。觀照本竅。久則油然心生。浩然氣暢。凝然不動。寂然無思。豁然知空。了然悟性。此所謂皮膚剥落盡。一真將次見矣。工夫到此。自然精神朗發。智慧日生。心性靈妙。隱顯自在。自然有一段清寧闔闢之機。飛躍活

動之趣。自然有一點元陽真炁從中而
出。降黃庭。入土釜。貫尾閭。穿夾脊。上衝
天谷。下達曲江。流通百脉。灌溉三田。驅
逐一身百骸之陰邪。滌蕩五臟六腑之
濁穢。如用善見王之藥。衆病咸消。若奏
獅子筋之弦。群音頓絕。所以云。一心療
百病。不假藥方多。是知一切諸聖賢。皆
從此心方便門入。得祖佛爲人天之師。

凡夫不能證者。由不識自心。故又曰。海
枯終見底。人死不知心。六道群蒙皆此
門。出歷千劫而不返。一何痛哉。所以諸
佛驚人入火宅。祖師特地西來。迺至千
聖悲嗟所爲不達。惟心出要道耳。如寶
藏論云。夫天地之內。宇宙之間。中有一
寶秘。在形山識物靈照內外空然寂寞。
惟見其謂玄玄巧出於紫薇之表。用在

於虛無之間。端化不動。獨而無雙。聲出
妙響。色吐華容。窮觀無所寄號。空空惟
留其聲。不見其形。惟留其功。不見其容。
幽顯明朗。物理虛通。森羅寶印。萬象真
宗。其爲也色。其寂也冥。本淨非瑩。法爾
圓成。光超日月。德邁太清。萬物無作。一
切無名。轉變天地。自在縱橫。洹沙妙用。
混沌而成。誰聞不喜。誰聞不驚。如何以

無價之寶。隱於陰人之坑。哀哉。哀哉。其
爲自輕。悲哉。悲哉。晦何由明。其寶也。煥
煥煌煌。朗照十方。寂而無物。應用堂堂。
應聲應色。應陰應陽。奇物無根。妙用常
存。瞬目不見。側耳不聞。其本也。冥。其化
也。形。其爲也。聖。其用也。靈。可謂大道之
真精。其精甚靈。萬有之因。凝然常住。與
道同倫。天下最親。莫過心也。百姓日用。

而不知。心如魚在海內而不知水。故佛
經云。一切衆生。從曠劫來。迷倒本心。不
自覺悟。妄認一小浮漚。以此迷中復迷。
妄中起妄。隨境流轉。寓目生情。取捨萬
端。無時暫暇。致使昏惑造業。循環六道。
密網自圍。不能得出。究竟冥初。皆一妄
迷真之咎耳。故靈光曰。天地情牽引。何時
了。辜負靈臺一點光。夫靈臺一點光者。

即真如靈知心也。最玄最妙。通聖通靈。極高明極廣大化萬法之王。爲群動之體。監徹三界。橫亘千方。自混沌未闢之前而已。曾有雖天地既壞之後。亦未常無一切境界。皆是心光。若人識得心。大地無寸土。故曰三界唯心。迷人心外求法。至人見境是心境。即是心之境。心即是境之心。對境不迷。逢緣不動。能生互

成。一體無異。若能達境。唯心。便是悟心。
成道。覺盡無始。妄念攝境。歸心。出纏。真
如離垢。解脫。永合清淨。本然。則不更生。
山河大地。諸有爲象。如金出鑛。終不更
染塵泥。似木成灰。豈解再生。枝葉一得
永得。盡未來際。永脫樊籠。長居聖域矣。
雖然。此最上一乘大道。若根器利者。一
超直入。如來地。若根器鈍者。將如之何。

必由下學而上達的工夫。漸次引入法門。可也。使之行一步。自有一步。效驗。升一級。自有一級。規模。亦是行遠自邇。登高自卑之意。若不知入門下手功夫。安能遮到了手。極則地位。若未能盡心。而安能知性。未能明心。安能見性。夫明心盡心之要者。時以善法扶助自心。時以赤水潤澤自心。時以境界淨治自心。時

以精進堅固自心。時以忍辱坦蕩自心。
時以覺照潔白自心。時以智慧明利自
心。時以佛智見開發自心。時以佛平等
廣大自心。故知明心。是生死海中之智
楫。盡心是煩惱病中之良醫。若昧此心。
則永劫輪迴而遺失真性。若明此心。則
超出煩惱而圓證涅槃。始終不出此心。
離此心別無玄妙也。後面雖有漸第工

夫。不過是成就這個而已。張平叔曰。只
爲丹經無口訣。教君何處結靈胎。殊不
知經中口訣。自在大都秘母言子。不肯
分明說破。今將丹經梵典中口訣。一一
指出。與後人作破昏暗的照路燈。辨真
僞的試金石。
真人曰。此篇盡去諸法直指。一心爲上乘
修行之路。雖曰盡性工夫。而至命之學。

術。未嘗不寄之也。奈今世法子。不明性命。一致。廼妄分玄釋。是此非彼。互相訾詆。則又非真知道者也。

白陽子作用訣曰。夫修身者。要知一身血氣。脉絡之要。人欲修養。而不知一身血氣。脉絡聯布之要。煉精則爲精凝。煉炁則爲炁滯。煉神則爲神亂。反致血氣逆滯。發生他疾。不可不鑒也。蓋以人身

臍內一寸三分，名爲天地根。又爲血海。炁海又爲生身處，又爲玄牝，即守丹田是也。以天地根言之，人之有生由於坤母初受乾父一點靈明元陽在此元海之中，隨生右腎以爲命門，繼生左腎爲陰，易二精區生肝木爲魂，心火爲神，脾土爲意，肺金爲魄，左腎爲精區，屬水，遞互相生，以爲五臟六腑，以至百骸九竅。

皆由一元氣脉之流通也。由是百日胎
成。十月炁足乃生此身。且其未生之時
一呼一吸其氣未及於口鼻出入由其
有此元炁在於臍竅之內而隨母腹呼
吸出入。及其既生聲自口發呼吸之氣
始從口鼻出入隨束臍帶則此元炁之
根就束臍中。故曰天地根曰生身處曰
元海。炁海者皆此也。由是陰陽二道氣

脉根源於此經由命門精區貫下陰極
興陽之穴回繞谷道尾閭之間交互眷
梁二十四骨節傍與脊骨內一條大白
脉督率五臟六腑大小脉絡節節相通
直上後頂雙關玉枕關透入泥丸宮百
會穴相會謂之百會者以其一身百脉
皆會於此實元神所棲之府所謂人人
有個元始天尊爲一身百神朝會者即

此穴也。脉既合此，又從額門、天庭穴，當
兩尾間分經，兩太陽穴下至舌上二竅，
送至金津玉液，日夜咽下，灌溉心火而
其根源實出二腎真水而來。其脉又自
舌下貫至咽喉，總入心管，復歸中田元
海之裏，常週流迴轉而生，生生不息焉。以
其要而言之，不過曰任督二脉而已。謂
之督脉者，其脉起自陰蹻之下，並於脊

裏上至風府入腦上巔。循額至鼻柱。屬陽脉之海。謂之任脉者。起自舌下咽喉。循腹裏至中極之下。至毛際。屬陰脉之海。謂之任者。女子得之以妊養也。謂之督者。以其督領經脉之海也。人有二脉。爲一身陰陽之海。如此實五炁之真元。故人一吸而氣上升。則一身之中百脉皆隨之而上升。一呼而氣下降。則一身

之中。百脉皆隨之而下降。天地間。一吸而氣上升而潮升。則千流萬派皆隨之。而盈一吸而氣下降而潮退。則千流萬派皆隨之。而涸。此人之一身血脉聯布之要如此。欲真修者。不可以不知也。鹿壽五百歲。爲白鹿。千歲爲青鹿。蓋能通其督脉者也。龜鶴之壽皆千歲。蓋能通其任脉者也。又況人爲萬物之靈。誠修

夫任督以收攝之。豈不至於長生住世
哉。故南華真經曰。緣督以爲經。可以保
身。可以長生。人能通此二脉。則百脉皆
通。自然週身流轉無停壅之患。而長生
久視之道斷在此矣。內指玄通秘密訣
云。法水能朝。有秘關。逍遙日夜遣輪環。
於壅滯^中生諸病。纔決通流。便駐顏朗然。
子曰。汴流直上至泥丸。關節纔通便駐。

顏○翠○虛○篇○云○采○之○煉○之○未○片○晌○一○炁○渺○
渺○通○三○關○三○關○往○來○氣○無○窮○一○道○白○脉○
朝○泥○丸○泥○丸○之○上○紫○金○鼎○鼎○中○一○塊○紫○
金○團○化○爲○玉○漿○流○入○口○香○甜○清○爽○來○舌○
端○吞○之○服○之○入○腹○中○五○臟○通○暢○六○腑○安○
蓋○丹○之○入○口○如○蜜○之○甜○如○波○瀾○之○清○涼○
是○知○得○修○養○之○功○効○然○也○

真○人○曰○此○篇○論○周○身○血○脉○與○任○督○二○脉○殆○

無餘蘊。修行者。詎可不知此而他求哉。悟玄子作用訣曰。煉念在息。息之一字。有調息。數息。踵息。胎息。瞬息。調息。或坐或卧。屏紛靜慮。且勿用意升降。惟呼吸綿綿。氣入丹田之中。念不可起。意不可散。聽其自然。待薰蒸一會。自爾生陰化爲玉液。灌溉五臟。喉中覺有甘津。乃其驗也。到此時還宜守虛。久之寂定。方可。

徐徐而起。切不可縱酒多慾。若痰火盛。或暴風驟雨。不可調息服氣。數息乃初入之功。凡人心爲外誘。一旦離境。不能自主。所以用心息相依法。拴繫此心。由粗入細。自一息數至百千息。纔得此心離境。至無人無我可坐忘。此法最截徑。最容易。竄無病衛生經曰。調息與數息不同。數息無有意。調息意無散。政謂此。

真人曰。此調息數息之大畧。初入門者。不可不知。

又訣曰。凡息定久。意念不散。元炁油然。翕然於腎間。切勿急迫。俟其既壯。充滿腰腹。始以神幹旋歸尾閭。使之上至於夾脊。雙關上風府。至泥丸。達鼻入喉。經於胸臆。以復中宮。氣經三田。上下交泰。所謂常使炁況。關節透。自然精滿。谷滿。

谷神存是也。

河濱丈人作用訣曰。凡學調氣法者。先
宜習閉炁。以鼻吸入。漸漸腹滿。乃閉之。
又不可忍。從口細細吐出。不可一呼。即
盡氣足。復如前閉之。始而十息。或二十
三十。漸熟。漸多。但能閉至七八十息。以
上。則腑臟胸膈之間。皆清氣之布護矣。
以多爲貴。以久爲功。若日夜得一二度。

精神完固。則風寒暑溼。積滯凝結之疾。自消滅矣。調炁之初。務要心神安和。若不安和。且宜俟之。亦不可飽滿。若有結滯。宜宣呵之。若強壅遏。必致逆流。而瘡瘍中滿之疾。作也。

真人曰。悟玄子之意。不可散。是誠要語。而其訣亦詳明可行。河濱丈人習閉氣法。固妙。然初病在吸氣。次病在吐氣。倘不

吸不吐。任其自如。令此身若寄胞胎中。孰謂其非神息之一至法乎。

劉真人作用訣曰。每下手行功。凝神定性。候靜極而動。動極而靜。即陽炁初生。坎戶之際。舌拄上腭。初不見形狀。久久純一不雜。真炁從坎戶至玄宮。微微覺其氣勝。自尾閭昇上鵲橋。至於夾脊雙關。到玉枕穴。如火之熱。冲上泥丸宮。則

炁通關竅自開。滿頂如湯。愈久愈妙。盤
繞如月。良久結金液。徐徐降至舌端。甜
若甘露。如水之清。嚥下重樓。納入中宮。
混成一炁。

玄膚子作用訣曰。下手之功。莫先藏神。
藏神者。凝神也。凝神之要。莫先遣慾。清
淨經云。遣其慾而心自清。靜。澄其心而
神自清。易曰。聖人以此洗心。退藏于密。

所謂洗心。即澄神之謂也。周子云。無欲故淨。所謂無欲。即遣欲之盡也。故澄神之要。莫先遣欲。又訣曰。或謂抽鉛添汞。可得聞歟。曰。予聞之。白陽先生得藥歸。鼎之後。養以天。然真火綿綿。若守存其中。抽鉛造化。皆出自然。如以米炊飯。夫鉛之投汞。譬之水之投米也。水不過多。米不過少。火力

既調則水漸乾。而米漸長。斯成飯也。水
漸乾。則抽鉛之謂也。米漸長。則添汞之
謂也。抽非內減也。神入炁中。如天之炁
行於地。而潛機不顯也。添非外益也。炁
包神外。如地之炁承乎天。而漸以滋長
也。由是而胎圓神化。身外有身。要亦自
然而然也。

真人曰。抽鉛添汞之法。在一萬三千五

百炁足之後。夫真炁既足。自有一段自然不生炁之妙。加以神火日煅。炁將漸次成神。如煎鹽熬霜之法。添一分汞。自抽一分鉛也。玄膚子此論甚透。宜味之。劉真人之淨極而動。動而淨。須中心有主。方能不然。將坐馳也。玄膚子之前段。言下手莫先藏神。有此一着。可以言動淨。

白陽子又訣曰。凡有痰涎之形。決不可
輕爲數吐。務宜收而漱嚥之。鼻引清氣。
以意送至丹田之內。久久咽之。自無痰
涎太溢之患。或不足而遇唇乾舌燥。口
渴。即宜下部微。提呼氣液之升。口內
數漱。以致津液滿口。嚥之。鼻引清氣。亦
以意送至丹田。如此不計次數。是即唐
李真人。呼吸提嚥納炁之術。凡欲修煉。

使元陽常居本元而不消散走失。即常言所謂血歸血路。脉歸脉路。自然疾病不作。苟運而不至於歸根復命。而有半途間斷之費。則必至精凝血滯於一處。必致生他疾。或便或臟。或胸或背。發生癰疽瘡瘍。墜下等證也。

金丹大要作用訣曰。凡百作爲皆主於意。聲色臭味皆關於意。意爲即爲。意止

即止。故求丹取鉛。以意迎之。取火入鼎。以意送之。烹煉沐浴。以意守之。溫養脫化。以意成之。故崔公入藥鏡曰。一日內。十二時。意所到。皆可爲此。又大要之要也。

真人曰。白易子引唐李真人。呼嚥提氣之術。雖非至道。然却疾者不可不知。金丹大要之。以意為主。是誠大要也哉。不知

此意。希欲成丹。吾不知也。

陳泥丸作用訣曰。夫煉丹之要。以身爲
壇。爐鼎。灶。以心爲神室。以端坐息定爲
採取。以操守照顧爲行火。作止爲進退。
以間斷不專爲隄防。以運用爲抽添。以
真炁薰蒸爲沐浴。以息念爲養火。以制
伏身心爲野戰。以凝神聚炁爲守誠。以
忘機絕慮爲生殺。以念頭起處爲玄牝。

以打成一塊爲交結。以歸根復命爲丹
成。以移成爲換鼎。以身外有身爲脫胎。
以返本還源爲真性空。以打破虛空爲
了當。故能聚則成形。散則成炁。去來無
礙。道合自然矣。

真人曰。此段語簡而意詳。大丹週折。不過
如此耳。

金丹大要作用訣曰。銖也者。將準而定。

之也。爻也者。將效而用之也。象也者。將
象而爲之也。卦也者。將卦以示人。使人
以此而爲則例也。爻與銖者。明輕重也。
象與卦者。明進退也。積三百八十四爻。
而成六十四卦。積三百八十四銖。而成
十六兩。謂之一觔也。觔足卦滿。喻丹之
將成矣。

真人曰。凡言三百八十四者。合周天也。喻

圓滿也。神炁圓滿，非周天而何。

玄學正宗作用訣曰：神爲炁主，神動則

炁隨。炁爲水母，炁聚則水生。

真人曰：知凝神聚，炁則水自生；水既生，則

神炁愈旺，而丹自結。

靈樞經作用訣曰：日行二十八宿，人經

脉上下左右前後二十八脉，周身十六

丈一尺，以應二十八宿，漏下百刻，以分

晝夜。故人一呼脉再動。氣行三寸。一吸
脉亦再動。氣行三寸。呼吸定息。氣行六
寸。十息。氣行六尺。日行二分二百七十
息。氣行十六丈二尺。氣行交通於中。一
周於身。下水二刻。日行二十五分五百
四十息。氣再周于身。下水四刻。日行四
十分二千七百息。氣行十周於身。水下
二十刻。日行五宿二十五分一萬三千

五百息氣行五十營水下百刻日行二
十八宿漏水皆盡脉絡矣凡行八百一
十丈

真人曰天以太陽運行而生萬物人以真
炁運行而結靈丹或曰人身一呼一吸
而炁脉自行何假胎息荅曰語云外呼
吸者色身上事內呼吸者法身上事且
人之一呼一吸積一晝夜氣方行五十

營。吾今胎息一息氣即一營也。一晝夜
倘不住功即得一萬三千五百營。是一
日即奪一年來氣候也。外以益吾色身
內即結吾法體。非淺衷。愚見者可知也。
宋齊丘曰忘形以養炁忘炁以養神忘
神以養虛只此忘之一字則是無物也。
就於忘之一字上作工夫可以入大道
之淵微奪自然之妙用。

真人曰。此個忘字。皆是得一步。忘一步也。如不養炁。何以忘炁。不得神。何以忘神。自是去不得。

玄關顯秘論作用訣曰。以眼視眼。以耳聽耳。以鼻調鼻。以口緘口。潛藏飛躍。本乎一心。先當息定。凝神懲忿。窒慾懲忿。窒慾。則水火既濟。水火既濟。則金木交併。金木交併。則真土歸位。真土歸位。則金

丹自然大如黍珠日服一粒。神歸炁復。

充塞天地

真人曰。眼耳口鼻各自爲者。爲其根也。其根既爲。則眼耳口鼻無爲也。此歸根之捷法也。

問作用。張紫陽曰。螟蛉。子傳精送神。真人曰。修行法子。能如螟蛉之專。則於結胎。又何難焉。

金笥寶錄作用訣曰。但於一念妄想之際。思平日心不得淨者。此爲梗耳。急捨之。久久純熟。則自淨也。夫妄想莫大於喜怒。怒裏回思。則不怒。喜中知抑。則不喜。種種皆然。久而自淨。豈獨坐時故曰。以事煉心。情無他用。又訣曰。淨坐之際。先行閉息之道。閉息者。夫人之息。一息未除。而一息續之。今

明一息既生。而抑後息。後息受抑。故續
之者。緩。緩耳。久而息定。抑息千萬。不可
動心。動心則逐於息。息未止。而心已動
矣。

真人曰。前訣止念。後訣定息。皆絕妙之作
用也。統而論之。必念止。然後息定。念若
不止。則胡思亂想。尋頭覓緒。則邪火生
矣。火生則氣促。倘強制之。必作他患。

關尹子作用訣曰。衣搖空得風。氣呵物
得水。水注水即鳴。石擊石即火。知此說
者。風。雨。雷。電。皆緣氣而生。氣緣心生。猶
如內想大火。久之覺熱。內想大水。久之
覺寒。知此說者。天地之德。皆可同之。
列子問至人。潛行不窒。蹈火不熱。行乎
萬物之上。而不慄。何以至此。關尹子答
曰。是純炁之守也。

真人曰。心爲萬法之源。故極心之量。則包
天地。竟心之妙。則侔鬼神。倘神能合乎
炁。吾炁則能通神。所謂神通是也。神通
自能變化。今符呪家。偶取一口先天祖
炁。風雲雷雨。鬼神將吏。皆能立至。况
炁之守者乎。知乎此者。方曰至人。

今將明心諸訣附後

太玄真人訣曰。父母生前一點靈。不靈

只爲結成形。成形罩却光明種。放下依
然徹底清。

三茅真君訣曰。靈臺湛湛似冰壺。只許
元神在裏居。若向此中留一物。豈能證
道合清虛。

自然居士訣曰。心如明鏡。連天淨。性似
寒潭止水同。十二時中常覺照。休教昧
了主人翁。

空照禪師訣曰。這個分明個個同。能包
天地運虛空。我今直指我心。地。空寂靈
知是本宗。

智覺禪師訣曰。菩薩從來不離真。自家
昧了不相親。若能淨坐。面光照。便是生
前舊主人。

天然禪師訣曰。心本絕塵。何用洗。身中
無病。豈求醫。欲知是佛。非身處。明鑑高。

懸未照時。

主敬道人訣曰。未發之前。心是性。已發
之後。性是心。心性源頭。叅不透。空從住
迹極搜尋。

無心真人訣曰。妄念纔興。神即遷。神遷
六賊亂心田。心田既亂。身無主。六道輪
迴在眼前。

高僧妙虛訣曰。惺惺。一個主人翁。寂然

不動在靈宮。但得此中無掛礙。天然本
體自虛空。
太乙真人訣曰。一點圓明等太虛。只因
念起結成軀。若能放下回光照。依舊清
虛一物無。
華嚴經訣曰。有數無數一切劫。菩薩了
知即一念。於此善入菩提行。常勤修習
不退轉。

海月禪師訣曰。六個門。須一個關。五門不必更遮欄。從他世事紛紛亂。堂上家尊鎮日安。

水菴禪師訣曰。不起一念。須彌山特立當頭。着意看拈。一縷絲。輕絆倒。家家門。

底透長安。

大瀉智雲訣曰。真佛無爲在吾身。三呼三應。太惺惺。若人不悟元由者。塵劫茫。

茫認識神。

無垢子訣曰。五蘊山頭一段空。同門出入不相逢。無量劫來賃屋住。到頭不識主人翁。

惟覺禪師訣曰。勸君學道莫貪求。萬事無心道合頭。無心始體無心道。體到無心道也休。

誌公和尚訣曰。頓悟心源開寶藏。隱顯

靈蹤現真相。獨行獨坐常巍巍。百億化身無數量。

鼓堂禪師訣曰。應無所住。生其心。廓徹圓明。處處真。針下頂門開正眼。大千沙界現全身。

指玄篇訣曰。應得真空。苦便無。有何生死。有何拘。一朝脫下胎。明襖作個逍遙大丈夫。

段真人訣曰。心內觀心。覓本心。本心俱
絕。見真心。真心明徹。通三界。外道邪魔
不敢侵。

張遠霄訣曰。不生不滅。本來真。無價夜
光。人不識。凡夫虛度幾千生。雜在鑛中
不能出。

薛道光訣白。妙訣五千稱道德。真詮三
百頌陰符。但得心中無一字。不叅禪亦

是工夫。

無垢子訣曰。學道先須識自心。自心深處最難尋。若還尋到無尋處。方悟凡心是佛心。

逍遙翁訣曰。掃除六賊。淨心基。榮辱悲歡事。勿追。專炁致柔。窺內景。自然神室。產摩尼。

弄丸集訣曰。天機奧妙難輕洩。顏氏如

生○瘡○搗○蝦○蟇○末○傳○即○差○

星雲漢

瑣○碎○錄○曰○久○視○星○辰○令○人○損○目○

感○應○篇○曰○勿○唾○流○星○

瑣○碎○錄○曰○夜○視○星○斗○認○取○北○斗○中○星○者○

則○一○生○無○眼○疾○

又○云○俗○傳○識○大○人○星○不○患○瘡○

又○云○勿○視○雲○漢○令○人○損○目○

北塔祚訣曰。切忌隨他。不會他。大隨此
語。播天涯。真淨性中。纔一念。早是千差
與萬差。

橫川珙訣曰。洞水無般會。逆流見他苦
切。故相酌。西來祖意實無意。妄想狂心
歇。便休。

艸堂禪師訣曰。斷臂覓心心不得。覓心
無得。始安心。心安之後。虛靈了滿目。瓊

花無處尋。

佛國禪師訣曰心心即佛佛心心佛佛
心心即佛心心佛悟來無一物將軍止

渴望梅林

華嚴經偈訣曰若人欲識佛境界當淨

其意如虛空遠慮妄想及諸趣令心所

向皆無礙

寶積經頌訣曰諸佛從心得解脫心者

清淨名無垢。五道鮮潔不受染。有解此
者名大道。

圓悟禪師訣曰。佛佛道同。同至道。心心
真契契真心。廓然透出威音外。地久天
長海更深。

世奇首座訣曰。諸法空故我心空。我心
空故諸法同。諸法我心無別體。祇在而
今一念中。

張拙秀才訣曰。光明寂照遍河沙。凡聖
原來共一家。一念不生全體見。六根纔
動被雲遮。

中峯禪師訣曰。從來至道與心親。學到
無心道即真。心道有無俱泯滅。大千世
界一閒身。

張無夢訣曰。心在靈關身有主。氣歸元
海壽無窮。

白沙先生訣曰。千休千處得。一念一生差。

彭鶴林訣曰。神室即是此靈臺。中有長生不死胎。

永明延壽訣曰。有念即生死。無念泥洹沙。

胡敬齋訣曰。無事時不教心空。有事時不教心亂。

道玄居士訣曰。一出便收來。既歸須放
下。

羅念菴訣曰。毋以妄念。戕真念。毋以客
氣傷元炁。

莎衣道人訣曰。心若在腔子裏。念不出
總持門。

白樂天訣曰。自從學得空門法。消盡平
生種子心。

淨業禪師訣曰動不忘於觀照淨不忘於止息

韜光集訣曰心在是念亦在是動如斯

淨亦如斯

冲妙訣曰身不動而心自安心不連而

神自守

徐無極曰性從偏處克將去心自放時

收拾來

佛印禪師訣曰一念動時皆是火萬緣
寂處即生春
陶弘景訣曰修心要作長生客煉性當
如活死人
無着禪師訣曰明即明心空寂見即見
性無生
華嚴經訣曰若能諦觀心不二方見毘
盧清淨身

華嚴頌訣曰。始從一念終成劫。悉依衆
生心想生。

馬丹陽訣曰。若能常守彎彎竅。神自靈
明。炁自充。

丘長春訣曰。當時一句師邊得。默嘿垂
簾仔細看。

慧目禪師訣曰。一念照之。一念之菩提
也。一念晏息。一念之涅槃也。

還源篇訣曰。欲煉先天炁。先乾活水銀。真人曰。以上數語。皆成仙作聖之要。蓋凡夫之心。終日趨外。日遠日背。惟日行回光返照工夫。則檢情攝念。攝念安心。安心養神。養神歸性。即魏伯陽所謂金來心養神。神歸性。乃得稱還丹也。咦。鍊鑛成金得寶珍。鍊情歸性合天真。相逢此理交談者。千萬人中無一人。

了道部八

丹房節目誠譴。

養浩生曰。作用口訣。弟子既得聞命矣。敢問何所節目。乞再示焉。

真人曰。所謂節目者。乃丹房中之節目也。雖非太丹之至訣。然而修行者。不可不知。予今一一爲子言之。

昭然子曰。一入室打坐。純熟。須要凝神。

聚炁。炁定則神靈。神靈則變化。全在清
淨。不清淨被五臟來侵。元炁不全。而無
所成。

一初坐多昏。須節飲食。不可傷饑失飽。
則炁踈通。虛心則神炁清。先師云。省了
口中言。少了心頭事。夜間睡少。肚裏食
少。神仙訣了。

一坐間昏困。不可行走。行走動神。神動

炁○散○炁○散○神○昏○神○昏○與○道○無○益○若○昏○困○
時○起○身○緩○緩○行○數○步○復○坐○轉○收○精○神○調○
息○歸○根○則○睡○魔○自○退○也○

一○坐○久○真○炁○自○下○而○上○往○來○升○降○腎○作○
熱○身○跳○動○乃○真○炁○聚○也○聽○其○自○然○後○有○
大○驗○

一○坐○久○夜○間○開○眼○見○光○如○日○月○或○一○片○
光○久○而○漸○滅○乃○是○妄○想○光○非○爲○真○境○界○

不可認着。以自生魔。

一坐或見山林城市。平日極愛極嫌的
人物。皆是妄想現前。掃去莫理。後自然
無有也。

一坐久。形神忽忘。或有真境界。亦是妄
想。胡見亂見。不可說與人。皆魔障神機
所使。除去復坐。

一坐久。純熟。或真人出現。忽去忽沒。聽

其自然。不可間斷。綿綿若存。無助無忘。靈光發現。萬緣頓息。喜怒七情。皆不在心。渴則飲。四君子湯。或白朮湯。不可吃茶。水。

一坐忘之際。不可熟睡。熟睡則氣化。血入肝。不能上騰。主眼目昏花。如不睡。則神醒。神醒則陽炁入腦。所以林泉有碧眼神仙。大凡修道。不可多睡。及熟睡。使

氣粗神濁。坐時費力。

一入室坐。務要絕慾忘慮。候身中一陽生。採取進功不差。內外洞明。嬰兒倘出入頂間。務要守護牢固。切不可火漏。火漏則丹敗。姤女逃亡。務要火完炁足。自然蒂落。往來出入離身丈尺。亦不可速去。速去。太迷路。投胎奪舍。直須體骨老成。方可遠去。務把捉日久。則飛升變化矣。

號曰陽神。

一入室莫食厚味使真炁停滯其液壅滯不能上達如有此患飲苦茗二三鍾蓋茶能滌蕩油膩化食解酒清晨飲之能寒胃臨眠及臨用功先飲一二杯大能助華池水上行亦不可過多一凡坐不可懈怠不可曲背恐氣滯作病飽極勿坐勞極勿坐酒醉勿坐大怒

後勿坐。恐有損也。

一。行功法子。蔥蒜不可吃。辛辣發炁之
物不可吃。火酒不可多吃。生物冷物敗
物。不知名之物。俱不可食。大有傷害也。
悟玄子曰。人生之初。命根立於腎間。真
息寄于臍內。及其長也。斧斤其真息者。
莫甚於色。宜首戒也。佐惡莫雄於酒。宜
戒飲也。百病莫長於怒。宜潛消也。顏損。

莫過於勞。宜節勞也。減筭莫切於奢侈。宜儉約也。數有乘除。財無多蓄也。纔涉意料。便屬妄想。宜斷妄也。心一係縛。即屬煩惱。宜去煩惱也。茲八者。學道之士。皆宜識之。

又曰。學道不知宗祖。是猶居仕而無朝廷也。雖有修爲。必多魔障。今後凡有所爲。係性命間事者。必炷香禮告。密陳所

由○則○虛○空○之○際○莫○道○無○性○真○不○然○一○者○
恐○學○道○無○主○則○魔○孽○必○多○中○心○無○主○則○
疑○惑○難○盡○所○以○必○欲○有○所○宗○主○矣○

天

太○上○感○應○篇○云○勿○指○天○地○以○證○鄙○懷○
又○曰○勿○怨○天○

日○月○

太○上○感○應○篇○曰○勿○輒○指○三○光○久○視○日○月○

千金要方曰。勿怒目視日月。令人失明。

瑣碎錄曰。久視日月。令人損目。

袁天綱陰陽禁忌曆曰。日月當前。莫得。

作施。

千金要方。又曰。凡行坐立。勿背日背。

西山記云。對三光濡溺。則折人年壽。

華陀中藏經曰。對月貪歡。成疾。

雲笈七籤曰。凡小兒勿令指月。兩耳後。

生○瘡○搗○蝦○蟇○末○傳○即○差○

星雲漢

瑣○碎○錄○曰○久○視○星○辰○令○人○損○目○

感○應○篇○曰○勿○唾○流○星○

瑣○碎○錄○曰○夜○視○星○斗○認○取○北○斗○中○星○者○
則○一○生○無○眼○疾○

又○云○俗○傳○識○大○人○星○不○患○瘡○

又○云○勿○視○雲○漢○令○人○損○目○

風雨霧露。

瑣碎錄曰。大風大雨。勿得出入。

華陀中藏經曰。當風取涼。冒雨而行。成

疾病。

博物志曰。王爾張衡馬均三人俱冒霧

行。一人無恙。一人病。一人歿。無恙者飲

酒。病者食。歿者空腹。

帝王世記曰。凡重霧三日。必大雨。雨未

降○霧○中○不○可○冒○行○

本草云○栢○葉○上○露○明○目○

又云○百○艸○上○露○水○愈○百○疾○令○人○身○輕○不○

飢○肌○肉○悅○澤○

酉陽雜俎云○凌○霄○花○上○露○損○人○目○

霜雪雷

本草云○冬○霜○寒○無○毒○團○食○主○解○酒○熱○傷○
寒○鼻○塞○酒○後○諸○熱○面○赤○者○

瑣碎錄云。大雪中。跣足。不可。便以熱湯洗之。令足指隨墮。

千金要方云。卒逢震雷。宜入室。閉戶。焚香。淨坐。安心。以避之。

瑣碎錄云。雷鳴。勿仰臥。

寒熱

雲笈七籤云。凡人觸寒來。勾面。臨火上。成癰。起風眩頭痛。

又云。勿大溼。消骨髓。勿大寒。傷肌肉。

千金要方云。勿觸冷。開口。

抱朴子云。先寒而衣。先熱而解。

瑣碎錄曰。伏熱者。不可飲水。衝寒者。不

得飲湯。

地山

玄宗皇帝雜忌曰。等閑刀畫地。多招不

祥事。

千金要方曰掘地二尺以下即有土氣○
慎之爲佳

瑣碎錄曰如入山林默念儀方不見蛇
狼默念儀康不見虎

地鏡曰入名山必齋五十日牽白犬抱
白雞以白鹽一升山神大喜芝艸異
藥寶玉爲出未到山百步呼曰林兵
此山王主者名知之却百邪

河江水

瑣碎錄曰渡江河者朱畫禹字佩之免

風濤保安吉

千金要方曰凡遇山水塢中出泉者不

可久飲應作癭病

又曰溪陰地冷水不可飲必作痰瘡

又曰遠行觸熱塗中逢河勿洗面生烏

黥

本草云。井水沸。不可飲。害人。

又云。甌氣水。主長毛髮。

身體

瑣碎錄曰。五臟神喜香齋。則氣清神悅。百病不生。

又云。凡五色皆損目。唯皂糊屏風可養目力。

又云。肝惡風。心惡熱。肺惡寒。脾惡溼。腎

惡滲。

又云亂頭髮不可頓壁縫內招祟。

本草云張蒼常服人乳故年百歲肥白如瓠。

又曰收自己亂髮洗淨于每兩入椒五十粒鹽泥封固入糠火二三升煨一夜冷取出如黑糟細研酒服一錢髭髮長黑。

劉君安長。燒自己髮。合頭垢等。合服。如。

豈大。許三丸名曰還精。令頭不白。

劉根別傳曰。取七歲男齒。女髮。與自己

頸垢。合燒服之一歲。不知老。常爲之。

使老有少容。

雲笈七籤云。除鼻中毛。所謂通神路也。

又云。甲寅日可割指甲。甲午日可割脚

甲。此三尸游處。故宜割除。以制尸魄。

也。名之斬三尸

涕唾汗

感應篇曰不可對日涕唾

雲笈七籤曰飲玉泉者令人延年除百

病玉泉者口中唾也雞鳴平旦晡時

夜半一日一夕凡七漱玉泉飲之每

飲輒滿口漱口咽延壽耐老

瑣碎錄曰遠唾不如近唾近唾不如不

唾[◎]

又曰。遠唾損炁。久唾損神。

雲笈七籤曰。多唾令人心煩。

王母內傳曰。若能竟日不唾涕者。亦可。

含一匙。嚥津液也。

神仙傳曰。亥子日不可唾。亡精失炁。減。

損年命。

養生集要曰。大汗急傳粉著汗。溼衣令。

人得瘡。大小便利。

黃帝素問曰。飲食飽甚。汗出於胃。驚而奪精。汗出於心。持重遠行。汗出於腎。疾老恐懼。汗出於肝。搖體勞苦。汗出於脾。

華陀中藏經曰。勞傷汗出成疾。

四時養生論曰。汗出毛孔開。勿令人扇涼。亦毋爲外風所中。

瑣碎錄曰。多汗損血。

嚏便溺

雲笈七籤曰。日出三丈。正面向南。口吐

死氣。鼻喻日精。至鼻得嚏。便止。是爲

氣通。若不得嚏。以軟物通之。使必得

也。是爲補精復胎長生之道也。

瑣碎錄曰。食便後。以小指撚打嚏數次。

氣通。則目自明。痰自化。

感應篇曰。不可對地溺。

千金要方曰。忍尿不便。膝冷成痺。

又曰。忍大便不出。成氣痔。

又曰。小便勿努。令兩足及膝冷。

又曰。大便不用呼氣及強努。令人腰痛。

目澀。宜任之佳。

瑣碎錄曰。夜間小便時。仰面開目。至老。

目不昏。

雲笈七籤曰。凡人求道。勿違五逆。有犯者。凶。大小便向南一逆。向北二逆。向日三逆。向月四逆。仰視天及星辰五逆。

行立坐

千金要方曰。行不得語。令人失氣。又云。凡欲行來。常存魁罡在頭上所向。皆吉。

又云行及乘馬不用回顧則神去。

真誥曰夜行常琢齒琢齒亦不得限數。

鬼神畏其聲不敢犯人。

西山記曰行不可多言恐神散而損炁。

黃帝素問曰久行傷筋勞於肝也。

華陀中藏經曰久立則腎病。

黃帝素問曰久立傷骨勞于腎也。

千金要方曰勿跂牀懸脚成血痺兩足。

重腰疼。

又云飽食終日久坐損壽。

孫真人枕中歌曰坐卧莫當風頻於煖處浴。

瑣碎錄曰暑月日晒處雖冷不可坐熱則令人生瘡冷則成小腸氣。

黃帝素問曰久坐傷肉勞於脾也。

早起 夜起

瑣碎錄曰。早起以左右手摩腎。次摩脚
心。則無脚氣諸疾。或以熱手摩面上。
令人悅色。以手背熨目。則目明。
又云。煨生姜。早晨含少許。生胃氣。辟山
瘴邪氣。

又云。晨興以鍾乳粉入白粥中拌食。極
益人。

又曰。早起不可用刷牙。恐根浮。兼齒疎

易搖。久之患牙痛。刷牙皆馬尾爲之。極有損。

太平御覽曰。清晨初起。以兩手相叉上。下之二七止。令人不聾。次縮鼻閉息。右手從頭上引左耳二七止。次引兩鬢。舉之。令人血氣流通。頭不白。又摩手令熱。以摩身體。從上至下。名乾沐浴。令人勝風寒時氣。寒熱頭疼百病。

皆除。

雲笈七籤曰。凡人旦起。常言善事。天與之福。

又曰。夜起裸形不祥。

瑣碎錄曰。夜起坐。以手攀脚底。則無轉筋之疾。

愁泣 怒叫 喜笑

雲笈七籤曰。勿久泣。神悲戚。

又云。大。愁。氣。不。通。

小有經曰。多。愁。則。心。懾。

真誥曰。學。仙。之。法。不。可。泣。哭。及。多。唾。泄。

此。皆。爲。損。液。漏。精。使。喉。胸。大。渴。是。以。

真。人。道。士。常。吐。納。咽。味。以。和。六。液。

巢氏病源曰。新。哭。訖。不。可。即。食。久。成。氣。

病。

又曰。憤。懣。傷。神。通。於。舌。損。心。則。謇。吃。

感應篇曰。勿朔旦號怒。

又曰。勿向北怒罵。

雲笈七籤云。勿卒呼驚。魂。魄。勿恚怒。神。

不樂。

小有經曰。多怒則百脉不定。

雲笈七籤曰。大樂氣飛揚。

小有經曰。多笑則傷臟。多樂則氣溢多。

喜則忘錯昏亂。

巢氏病源曰。恣樂傷魂魄。通於目。損於

肝。則目暗。

又云。笑多。則腎轉腰痛。

歌舞語言思念

感應篇曰。不可晦。臘歌舞。

雲笈七籤曰。慎勿上牀。卧歌。凶。

千金要方曰。食時不可語語。而食者常

患。胸背病。

又曰。行。不。得。語。欲。語。須。住。行。語。則。令。人。失。氣。

雲笈七籤云。多。語。則。氣。爭。

小有經曰。多。思。則。神。怠。多。念。則。神。散。

巢氏病源曰。思。慮。傷。心。心。傷。則。吐。血。血。

發。則。髮。焦。

睡卧

黃帝素問曰。久。卧。傷。氣。勞。于。肺。也。

千金要方曰。不可當風卧。不可令人扇。皆得病也。

又曰。上牀坐。先脫左足卧。勿當舍脊下。卧訖。勿留燈燭。令覓魄。及六神不安。多愁怨。頭邊勿安火爐。日久引火氣。頭重。目赤。睛昏。及鼻干。又曰。凡人卧。勿以脚踏高處。久成腎水。損房足冷。

又曰。不得。晝眠。令人失氣。

又曰。暮卧常習閉口。口開即失氣。且邪惡從口入。久成消渴。及失血色。

又曰。屈膝側卧。益人氣。力勝。正偃卧。按孔子寢不尸。故曰。睡不厭蹴。覺不厭

舒。

又曰。凡卧先臥心。後卧眼。一夜當作五度。反覆常要如之。

又○曰○勿○溼○頭○卧○使○人○頭○風○眩○悶○髮○禿○面○
黑○齒○痛○耳○痛○頭○生○白○屑○

巢氏病源曰○凡卧覺勿飲水更眠令水
作水癖○

碎錄云○夜卧或側或仰屈一足則無
夢洩之患○

又云○臨卧用黃栢蜜炙含少許一生不
患咽喉○

又云。雷鳴。勿仰卧。

雲笈七籤云。多睡。令人目盲。

正一修真旨要曰。暮卧。先誦黃庭內景

玉經一遍。及卧。使人魘鬼自然制煉

常行此法。二十八年。亦成仙也。

又曰。飽食。便卧。損壽也。

雲笈七籤云。人若睡。必須側卧。踈跼陰

鬼。全也。一覺。即便展兩足。叉手。令

氣通遍。渾身陽氣布也。

四時養生論曰。夜眠自頸以下。常須覆薄被。不如此。則風毒潛入。血氣不行。直至覺來。頓痺癱瘓。軟脚偏風。因茲交至。

墨子秘錄曰。麻黃末五分。日中面向南。杵之。水調方寸匕。日可三服。即不睡。若要睡。用糯米粥。葵菜湯解之。依舊此。

煉丹守爐之秘法也。

又曰通艸茗汁飲之不睡也。

瑣碎錄曰決明子置枕中最明目。

又曰不可用菊花爲枕久之令人惱冷。

雲笈七籤曰神枕法用五月五日七月

七日取山林栢木爲枕長一尺二寸。

高四寸空中容一斗二升以栢心赤

者爲蓋厚二分蓋縫令密蓋上鑽三

行。行四十孔。凡一百二十孔。令粟米
大。內實芎藭。當歸。白芷。辛夷。杜衡。白
朮。蒿本。木蘭。蜀椒。桂。乾薑。防風。人參。
桔梗。白薇。荆實。肉蓯蓉。飛廉。栢實。薤
菜。款冬。白衡。秦椒。薜蘿。凡二十四味。
以應二十四氣。加毒者八味。以應八
風。烏頭。附子。藜蘆。皂莢。茵艸。礬石。半
夏。細辛。右共三十二味。各一兩。㕮咀。

以毒者上安蒲枕中。用布囊以衣枕。百日面有光澤。一年身中所疾。及有風疾者。一一皆愈。而身盡香。四年白髮變黑。齒落更生。耳目聰明。神方極驗。此方未卧。仍宜用布囊重裹。卧時脫去。方不走藥氣。

又曰。益眼者。無如磁石。以爲盆枕。可老而不昏。

夢魘 洗沐

千金要方曰。夜夢惡。不須說。但以水面。東。喚之。呪曰。惡夢著。艸木好夢成寶。玉。即無咎也。

瑣碎錄曰。夜停燭而寢。招惡夢。

又云。枕麝香一具於頸間。辟水注之來。絕惡夢也。

巢氏病源曰。人魘。勿燭。喚之。魘死。止宜。

暗○喚○及○遠○喚○

瑣○碎○錄○曰○夜○魘○之○人○急○取○梁○塵○吹○鼻○中○
即○醒○

墨○子○秘○錄○曰○取○雄○黃○一○具○帶○之○不○魘○

葛○洪○肘○後○方○曰○人○不○寤○勿○以○燈○照○之○殺○

人○但○痛○啗○拇○指○甲○際○而○唾○其○面○則○活○

取○韭○搗○汁○飲○鼻○中○薤○汁○亦○可○冬○用○韭○

根○汁○灌○口○中○

華陀中藏經曰。浴冷水則生腎痺之疾。
千金要方曰。凡居家不欲數沐浴。若沐
必須密室。不得大熱。亦不得大寒。皆
生百疾。

又曰。饑忌浴。飽忌沐。訖須盡少許食
乃可出。

又云。常以晦日浴。朔日沐。吉。
瑣碎錄云。人能終日斷沐。永無目疾。

又云。有目疾者。切忌酒後。澡沐。令人目盲。

方寸泊宅編曰。舊說眼疾不可沐。沐則病。甚至有失明者。白彥良云。未壯之前。歲患赤眼一道人。勸其斷沐。頭則不復病。此彥良不沐。今七十餘。更無眼疾。

雲笈七籤曰。五香沐浴者。青木香也。青

木華五節。五五相結。故辟惡氣。檢魂魄。

沐浴身心經曰。沐浴用五種香湯。一者

白芷。能去三尸。二者桃皮。能辟邪氣。

三者栢葉。能降真仙。四者零陵。能集

靈聖。五者青木香。能消穢。召真。

洞神經曰。上元齋者。用雲水三斛。青木

香四兩。真檀七兩。玄參二兩。四種各

煮一沸。澄清溫寒適宜先沐後浴。此

難辦者用桃皮竹葉剉之。

瑣碎錄云盛熱時自日中來不得用冷

水沃面恐成目疾

叩櫛漱濯

九真高上寶書神明經曰叩齒之法左

相叩名曰撞天鍾右相叩名曰擊天

磬中央上下相叩名曰鳴天鼓。若卒

遇山惡不祥。當撞天鐘三十六遍。若經凶惡辟邪威神大呪。當搥天磬。若存思念道致真。召靈當鳴天鼓。閉口緩頰。使聲虛而深響也。

雲笈七籤曰。朝夕叩齒。使齒不齟。瑣碎錄曰。髮是血之餘。一日一度梳真誥曰。櫛頭理髮。欲得過多。通流血氣。散風溼也。

瑣碎錄云。玳瑁梳能去風屑。

樵人真說云。孫思邈以交加木造百齒梳。用之養生要法也。

千金要方曰。食畢當漱口數過。令人牙

齒不敗。口香。

瑣碎錄曰。熱湯不可漱口。損牙。

又云。進士劉遁遇異人曰。世人奉養。往往倒置。早漱口。不若困而漱去齒間。

所積。牙亦堅固。

又云。濯足而睡。四肢無冷疾。

又云。足是人之底。一夜一次洗。

雲笈七籤曰。凡脚汗勿入水。作骨痺。亦

作遯疾。

養浩生曰。敢問戒文有多少。數條。

真人曰。舊戒文甚多。恐法子難遵。今謹斟。

酌古戒。分爲三十六款。以便遵行。

一○至○道○雖○以○傳○人○爲○主○敢○有○人○前○亂○將○
道○妙○如○作○戲○談○及○妄○傳○奸○詐○驕○傲○非○
禮○非○義○之○人○者○作○十○譴○

一○至○道○虽○甚○秘○密○敢○有○希○圖○重○利○遇○有○
德○有○行○有○志○之○士○因○其○貧○而○不○傳○者○
作○十○譴○

一○學○道○貴○夫○精○專○勤○恪○敢○有○得○訣○之○後○
或○不○行○或○行○而○不○勤○一○暴○十○寒○無○稍○

驗○妄○言○道○妙○者○名○曰○悖○道○作○十○譴○

一○自○入○道○之○後○先○我○而○仙○者○皆○我○宗○祖○

後○我○而○仙○者○皆○我○子○孫○則○親○傳○我○至○

道○者○皆○我○之○慈○父○也○敢○有○面○譽○背○毀○

及○抗○傲○悖○慢○者○名○曰○背○師○作○十○譴○

一○自○入○道○之○後○首○除○色○慾○次○除○煩○惱○及○

一○切○無○名○妄○想○殺○盜○等○情○敢○有○犯○色○

戒○者○作○十○譴○人○倫○不○在○例○煩○惱○等○情○

半之。

一自入道之後。如行功。稍得微妙。不可妄自誇大。敢有非係同心之士。與之說者。作十譴。

一此身原係父精母血。恩同罔極。原當終養。敢有假道之名。背親遠遊。致親失所者。作十譴。

一自入道以後。常搜己過。稍有不正之

念○便○想○靈○官○在○前○如○汝○不○搜○過○神○
明○自○能○搜○之○如○不○搜○過○不○改○過○者○作○
十○譴○

一○授○受○之○際○首○當○分○別○師○弟○如○有○朦○朧○
授○受○失○却○前○後○之○序○者○作○九○譴○

一○道○術○之○有○彼○甲○乃○接○命○小○術○敢○有○闡○
教○之○時○專○言○房○術○者○作○八○譴○
家○
疑按彼甲



道藏精華第十三集之五
文山遯叟蕭天石主編

傅青主丹亭真人問答集

自由出版社印行

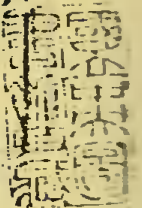
遺老傳山字義主又字夏竹一字

他鄧尚廬太原明經原

熙乙未年七十餘徵奉博學鴻

詞至京堅卧稱西古寺不與訊

後中書舍人以老病辭歸



東以骨勝之詩兼書及水石

篆刻水精醫道學崇禎時表

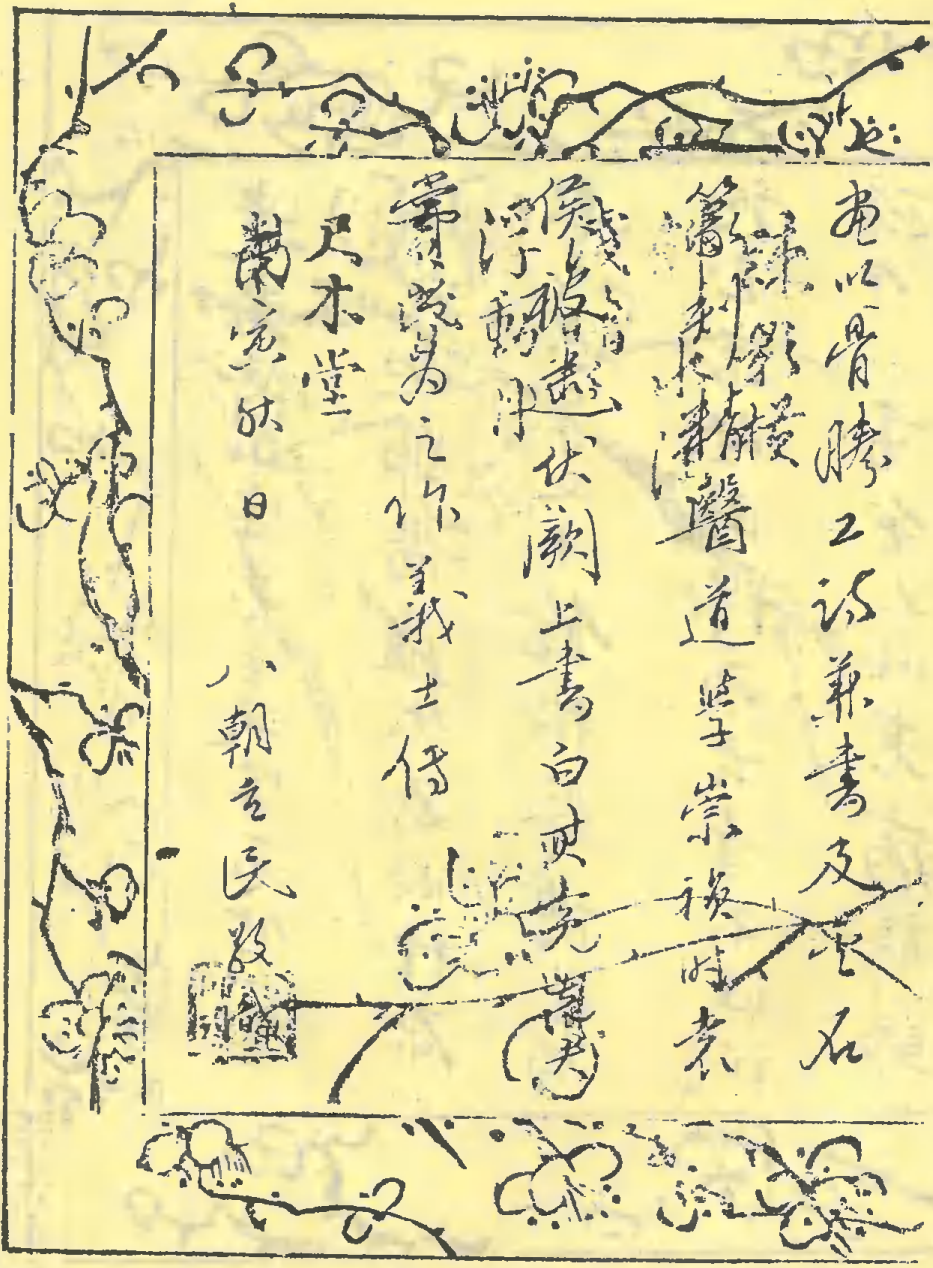
侯被肅伏願上書白其亮

帶說易之作義士傳

尺木堂

謝安臥日

八朝名臣教



傅青主升亭問荅序



天篤老人石舟題

今天下文字稱家古者必犧氏之易
畫與軒轅氏之陰符靈樞類皆宣
洩造化根極性命為世所不可不讀
之書易更三聖演翼而其道益尊
靈樞則編入於醫方為九流所擅孔

子曰易之為書也廣大悉備有天道
焉有地道焉有人道焉與夫學者
考信經謂易則說天莫辨矣



丹亭問答



太原傅山青主纂

玄膚子

玄膚子曰。或問先天之炁爲真鉛。其旨
安在。答曰。真者對凡而言。真則無形。而
凡則有象也。必欲竟其說。請言其本。夫
自乾坤交。而坎離之體成矣。乾坤交則
混沌之體已破。故後天卦位。退乾坤於

至尊無用之地。而以離坎代之。蓋南北者。天地之兩極也。先天卦位。本乾坤所居。今退而不用。以離坎代之。則後天之用行也。離爲日照耀於南。坎爲月照耀於北。日月交光而萬物生焉。雖曰後天之用。則實先天之理爲之。故坎之真炁。化而爲鉛。即天一所生之水也。離之真精。化而爲汞。即地二所生之火也。鉛汞

水火皆人間有形有象之物。謂之真鉛。真汞。則不可名不可象也。故不得已而假有名之物以擬之。而加之曰真實。則陰精陽炁而已。易曰精炁爲物。精與炁合。而人始生。皆先天之用也。以其互藏也。故男得其精而用精者化。女得其炁而用炁者昌。用精者化。故順而成人。用炁者昌。故逆而成丹。先天之炁爲真鉛。

厥有旨也。以先天未擾之真鉛。制後天
久積之真汞。則其相愛相戀之情。如夫
妻子母之不忍離。是皆自然而然。有不
知其所以然者。
又曰。元炁爲鉛。元精爲汞。元神果何物
乎。曰。元神爲性。精炁之主也。以其兩在
而不測。通靈而無方。故命之曰神。神住
則精凝。精凝則炁歸。炁歸則丹結。元精

非交感之精心中之真液也元炁非呼
吸之氣虛無中之真炁也元神非思慮
之神父母未生之前之靈真也
又曰何以知神之統乎精炁乎曰即舉
一身之後天者言之神太驚則精散而
性神神太注則精脫而痿縮故神藏於
精則曰精神神藏於炁則曰神炁修真
之士莫要於養神神則性也性定則神

安神安則精住精住則炁生○何以故性
定則心火不上炎火不上炎則水不乾
故身中之精亦住凡身中五臟六腑之
精皆水也精盛終腎者精水成潮瀚然
上騰如雲霧然吾以元神斡旋上下是
水火交而成既濟也

真人曰玄膚子數說可謂精透矣然分元
神元炁元精而三之以之論理則可以

之下手則不可何也語云本來真性是金丹四假爲爐煉作團夫神即性也炁雖是添年之藥則亦配合此性而爲延接之資者也則三者之中方且不可得而二之況三之乎故曰以之論理則可也

丘長春藥物訣曰炁無出入息定謂之真鉛念無起滅神凝謂之真汞息有一

毫之未定散而歸陰非真鉛也。念有一
毫之未住流爲兒趣非真汞也非風有
仙骨安能如是

真人曰此論鉛汞最精且確欲定神先定

炁欲定炁先定息所謂真鉛制真汞者
此也

金丹大要藥物訣曰我師既指先天一
炁自虛無中來致虛續曰既自虛無中

來却非天之所降地之所出又非我之
所有亦非精亦非血非艸木非金石是
皆非也誰得而知之乎易曰西南得朋
迺與類行又曰君子以虛受人佛謂西
方蓮花世界馬祖曰西江水悟真篇曰
藥在西南是本鄉又曰蟾光終日照西
川又曰鉛遇癸生須急採又曰取將坎
位中間實點化離宮腹內陰太乙真人

破迷歌曰如何却是道太乙含真炁太
乙豈非西乎西南者金火所在也坎癸
者水鉛所居也黑鉛是先天一炁而隱
於北方也然本無方位故曰自虛無中
來
又曰道之爲物通炁而生炁復資炁而
育炁天地萬物未有非炁而自生育者
然吾所謂炁却非天地呼吸口鼻往來

要知是炁之名須究內外之道炁之在
外者曰黑鉛炁之在內者曰黑汞即修
定之道也

真人曰夫真一之炁原自虛無中來何也
未有此身之先已有此炁則此身不過
此炁之招攝耳黑鉛者炁也黑汞者神
也何以內外言之蓋此炁雖亦在內然
呼吸趨蹶擊搏運動皆炁也畢竟在外

而非內也。神又何以炁言也。蓋炁之靈變處。即是神也。

金丹大要又曰。精炁神有先天。有後天。其論後天精。曰。夫精者極好之稱。在人身中。通有一升六合。此男子二八已滿。未洩之成數。稱得一斤。積而滿者。至三升。損喪者。不及一升。精與氣相養。氣聚則精盈。精盈則氣盛。其論後天炁。曰。人

受生之初。在胞胎內。隨母呼吸而成。及
乎生下。剪去臍蒂。一點元靈之炁。聚於
臍下。凡人惟炁最先呼吸。眼耳口鼻身
意皆由於炁。在人身八百一十丈。與脉
偕行。衰旺相關。養生之士。先資其炁。在
於寡慾。行走則炁急而噉。甚睡則氣粗
而齁。惟坐靜則氣平而緩。其論後天神
曰。人身外有一萬八千陽神。身內有一

萬八千陰神。所主者絳真人。即心王也。○
其人表正其神。亦正其人。諂曲其神。亦
邪。

真人曰。此皆論後天也。所以後天處。即是
先天。其陰陽二神。其心中之機權變術。○
非乎。用之陽明。則曰易神。用之陰暗。則
曰陰神。

瑩蟾子曰。大凡學道。須從外藥起。○然後

及內藥。內藥者。無爲而無不爲也。外藥者。有爲而有以爲也。內藥則無形無質。外藥則有體有用。無形無質者。又實有。有體有用者。又實無。外藥者。色身上事。內藥者。法身上事。外藥是地仙之道。內藥是天仙之道。外藥了命。內藥了性。真人曰。此段議論。可作前金丹大要中黑鉛黑汞等語的註疏。

九轉瓊丹論藥物訣曰。大丹受乎神水。感炁而生。因炁成質。仙家定水爲宗。化炁結子。與母相戀。名爲大丹。子受炁而成形。丹稟水而立質。茲明受氣而生。斯乃仙家共禁之訣。未常輕洩天機也。水雖有形。終而無質。神仙以法制之。升而復能生質也。升降既已合度。虛無靈質生焉。故曰無質生質是還丹。

真人曰。大丹感乎神水受炁而生。此二句

已盡金丹大蘊。

仙化圖論藥物曰。第一轉金丹如糞壤

中有虫。其名曰蜣螂。第二轉如蜣螂轉

糞成丸子。第三轉如蜣螂有一雌一雄。

第四轉如蜣螂共滾糞丸從地上行。第

五轉如兩個蜣螂共抱糞丸守而精思。

第六轉如糞丸之中有蛻白者。第七轉

如糞九。蛭已成蟬形。第八轉如蟬形。已棄其糞九之殼。第九轉如蜣螂。歟。糞九裂其蟬飛。此喻精妙。

真人曰。九轉工夫。不過是自無形以入有形。無質成質。虛中結象。便是轉還。便是丹藥。

抱一子顯道圖藥物訣曰。造道原來本不難。工夫只在定中間。陰陽上下常升。

降。金水周流自返還。紫府青龍交白虎。
玄宮地軸合天關。雲收雨散神胎就。男
子懷胎不等閑。
許宣本玄珠歌藥物訣曰。天上日頭地
下轉。海底嬋娟天上飛。乾坤日月本不
運。皆因斗柄轉。其機人心若與天心合。
顛倒乾坤止片時。虎龍戰罷三田靜。收
拾玄珠種在泥。

李道純中和集藥物訣曰。火符容易藥
非遙。天癸生如大海潮。兩種汞鉛知采
取。一齊物欲盡鎔消。掀翻萬有三元合。
煉盡諸陰五炁朝。十月脫胎丹道畢。嬰
神出殼謁神霄。

又曰。鍊汞烹鉛本沒時。學人當向定中
推。客塵欲盡心無着。天癸纔生神自知。
情寂金來歸性本。精凝坎去補南離。兩

般靈物交併後。陰盡陽純。道可期。

真人曰。以上四詩。皆妙入玄微。如抱一子
工夫。只在定中。是生藥之基也。許宣平
之天上日頭。海底嬋娟。迺水升火降之
喻也。斗柄迺人身之真息也。李清菴二
詩。前首迺采藥工夫。後首迺配藥工夫
也。

石杏林藥物訣曰。萬籟風初起。千山月

作團。急須行政令。便可運周天。
瑩蟾子藥物訣曰。可道非常道。行道是
外功。些兒真造化。恍惚窈冥中。
石得之藥物訣曰。藥取先天炁。火尋太
陽精。能知藥取火。定裏見丹成。
呂純陽藥物訣曰。要覓長生路。除非想
本元。都來一味藥。剛道數千般。
金碧經藥物訣曰。元君始煉汞。神室含

洞虛。玄白生金公。巍巍建始初。
梅志仙採藥歌訣曰。陰蹻泥丸。一氣循
環。下穿地戶。上揆天關。
真人曰。以上六詩皆明採藥。石杏林之萬
籟。千山。是河車上行之時也。瑩蟾子之
恍惚。窈冥。是將得藥之光景也。石得之
呂純陽皆以先天一炁爲真種子。金碧
經則以炁投神。梅志仙則三關通透。細

讀叅審。反復諸訣。自得真味。

彭鶴林採藥訣曰。得訣歸來。試煉看。龍

爭虎戰。片時間。九華天上。人知得。一夜

風雷撼萬山。

上陽子採藥訣曰。虎之爲物。最難言。尋

得歸來。玄又玄。一陽初動。癸生處。此際

因名大易先。

陳泥丸採藥訣曰。半斤真汞。半斤鉛。隱

在靈源太極先須趯子時當採取煉成
金液入丹田
呂純祖採藥訣曰捉得金精固命基日
魂東畔月魄西於中煉就長生藥服了
還同天地齊
徐神翁藥物訣曰燦燦金華日月精溶
溶玉液乾坤髓夜深天宇迥無塵惟有
蟾光照神水

陳默默藥物訣曰。兌金萬寶正西成。桂
鬼中秋倍樣明。便好用功施採取。虛中
以待一陽生。

玄奧集藥物訣曰。一泓神水滿華池。夜
夜池邊白雪飛。雪裏有人擒玉兔。趕教

明月上寒枝。

陳圖南藥物訣曰。竊冥纔露一端倪。恍
惚未曾分彼此。中間主宰這些兒。便是

世人真種子。

陳翠虛藥物訣曰。只取一味水中金。收

拾虛無造化窟。促將百脉盡歸源。脈作

炁停丹始結。

龍眉子藥物訣曰。先天一炁號真鉛。莫

信迷徒妄指傳。萬化滋張緣朕兆。一靈

飛走賴拘鈐。

真人曰。以上十詩。皆明采藥火候。彭鶴林

之一夜風雷。廼采藥之光景也。上陽子
之一陽初動。廼大藥初生之時也。陳泥
丸之子時。廼身中子時也。呂純陽之日
竄東月魄。西廼以神歸炁也。徐神翁之
蟾光神水。亦是以神養炁也。陳默嘿之
桂魄中秋。廼藥望之時也。玄奧集之明
月寒枝。亦是采藥上升之驗。陳圖南之
窈冥恍惚。亦虛極靜篤。藥苗新嫩之際。

陳翠虛之脉住炁停。迺大藥歸根之時。龍眉子之一靈飛走。賴拘鈐。亦是以神制炁之意。讀者須當細味。鐘離翁藥物訣曰。塞兌垂簾。寂然窺滿。空白雪亂。參差殷勤。收拾無令失。佇看孤輪獨上時。薛道光藥物訣曰。無不爲之。有以爲坎。中有白要。歸離水源。初到極清處。一點。

靈光人不知

呂純陽藥物訣曰莫怪瑤池消息稀只

緣人事隔天機若人尋到水中火有一

黃童上太微

李瑩蟾藥物訣曰玄關欲透作工夫妙

在一陽來復初天癸纔生忙下手采取

之時須快速

邵康節藥物訣曰忽然後半夜半一聲雷萬

戶千門次第開若識無中含有象許君
親見伏羲來
上陽子藥物訣曰元來一味坎中金未
得師傳枉用心忽爾打開多寶藏木非
土也不成林
陳翠虛藥物訣曰父精母血結成丹尚
自他形似我形身內認吾真父母方纔
捉得五行精

陳泥丸藥物訣曰。西南路上月華明。大
藥還從此處生。記得古人詩一句。曲江
之上鵲橋橫。

玄奧集藥物訣曰。煉丹仔細用工夫。晝
夜殷勤守藥爐。若遇一陽纔起復。嫩時
須採老時枯。

張玉峯藥物訣曰。佛印指出虛而覺丹
陽。抉破無中有。捉住元初那點真。萬古

千秋身不朽。

真人曰。以上十詩如鍾離翁之白雪參差。
迺采藥之形象也。如薛道光之水源極
清。迺真藥極旺之時也。如呂翁之水中
火。迺炁中液也。李瑩蟾之玄關欲透。迺
三關將透之時也。即康節之夜半聲雷。
迺地戶已透之時也。上陽之打開多寶
藏。非止三關通透。且能歸中宮也。陳翠

虛之身內父母。廼一神一炁真藥物也。○
陳泥丸之西南月華。西南坤左金右火。○
產藥之地也。玄奧集之。采嫩忌枯。恐炁
旺不采。致生他變也。張三峯之捉住元
初。元初者性也。性即是神。欲捉神。先捉
炁。炁住。神自住也。○
珠玉集藥物訣曰。水鄉鉛。只一味。不
是精神。不是氣。元來即是性命根。○隱在

先天心坎內。

上陽子又曰。恰恰相逢絕妙奇。中秋天

上月圓時。陽生急采母。令緩進火工夫。

要慮危。

陳泥丸又曰。離坎名爲水火精。本是乾

坤二卦成。但取坎精點離穴。純乾便可

攝飛瓊。

玄奧集藥物口訣曰。恍惚之中有至精。

龍吟虎嘯最堪聽。玄珠飛趣崑崙頂。晝
夜河車不暫停。

薛紫賢藥物訣曰。軋軋相從響發時。不
從他得豁然知。桔槔說盡無生曲。井底
泥蛇舞柘枝。

許宣平藥物訣曰。返本還元已到乾。能
升能降號飛仙。一陽生處興功日。九轉
周爲得道年。

陳翠虛又曰。日。烏。月。兔。兩輪圓。根在先。
天。采。取。難。月。夜。望。中。能。采。取。天。竈。地。魄。

結靈丹。

金丹撮要藥物訣曰。一炁圓成五物真。
五物圓成一炁靈。奪得乾坤真種子。子。
生孫。今又生孫。

回谷子藥物訣曰。精神炁血歸三要。南。
北。東。西。共一家。天。地。變。通。飛。白。雪。陰。陽。

和合產黃牙。

王果齊藥物訣曰：精炁神藥最親。以此修丹，尚未真。修丹只要乾坤髓。乾坤髓即坎離仁。

真人曰：以上十詩如珠玉集。水鄉鉛只一味，分明指出先天一炁。至於上陽子之中秋月上，則炁旺欲升之時。陳泥丸之取坎填離，則使炁制神之法。玄奧集之。

河車。薛紫賢之桔槔。許宣平之飛仙。皆
真炁上沂之意也。陳翠虛之先天根。金
丹撮要之真種子回谷子之陰陽和合。
王果齋之乾坤精髓。孰非此真一之炁
者乎。
陳泥丸藥物訣曰。鉛汞相傳世所稀。硃
砂爲質雪爲衣。朦朧只在君家舍。日日
君看君不知。

李清菴藥物訣曰。先天至理妙難窮。鉛
產西方汞產東。水火二途分上下。玄關
一竅在當中。
王陽明藥物訣曰。間觀物態皆生意。靜
悟天機入窈冥。道在儉夷隨地樂。心忘
魚鳥自流行。
邵康節藥物訣曰。天心復處是無心。心
到無時無處尋。若謂無心便無事。水中

陳泥丸又曰。子時炁到尾閭。夾脊河
車透甌山。一顆水晶入爐內。赤龍含汞
上泥丸。

真人曰。以上十首陳泥丸硃質雪衣。亦神
凝炁結之喻耳。李清菴之水。火下上。乃
采藥時。水升火降之驗。王陽明之天機
窈冥。蓋窈冥即是天機之深處。天心復
乃地下雷轟。康節深會道體之言也。煉

汞鉛。廼以神合炁。象先精入微機之處也。若馬丹陽鉛汞等語。足以了千萬卷丹經也。指玄篇之朱驥白鴉。蓋形真炁周流之狀耳。醒眼詩之虎嘯龍吟。陳泥丸之夾脊河車。乃貫穿三關之證也。雲房真人曰。驅回斗柄。玄關裏。斡轉天機。萬象通片晌。虎龍頻鬪罷。二物相交頃刻中。

何故却生金。

陳楠藥物訣曰：奪取先天妙。夜半看辰

杓，一些珠露。阿誰運到稻花頭，便向此

中採取。宛如碧蓮含蕊，滴破玉池秋。萬

籟風初起，明月一沙鷗。

高象先藥物訣曰：夢謁西華到九天。真

人授我指玄篇，其中簡易無多子。只要

教人煉汞鉛。

馬丹陽藥物訣曰。鉛汞是水火。水火是
龍虎。龍虎是神炁。神炁是性命。
指玄篇藥物訣曰。奔歸炁海名朱驥。飛
入泥丸是白鴉。昨夜虎龍爭戰罷。雪中
微見月鈎斜。
醒眼詩藥物訣曰。木金隔間各西東。雲
起龍吟虎嘯風。二物寥寥天地迥。幸因
戊己會雌雄。

翠虛篇藥物訣曰醉倒酣眠夢熟時滿
船運載道漕溪一纔識破丹基後放去
收來總是仙
古仙歌藥物訣曰水銀一味是仙藥從
上流傳伏火難若遇河車成紫粉粉搗
一味化金丹
玄奧集藥物訣曰移將北斗過南辰兩
手雙擎日月輪飛趣崑崙山上去須臾

化作一天雲。

陰長生曰。深夜龍吟虎嘯時。急駕河車。

無暫歇。飛晶運上崑崙頂。進火玉爐烹。

似雪。

張元化藥物訣曰。沂流一直上蓬萊。散。

下井泉潤九垓。從此丹田沾雨露。黃牙。

遍地一齊開。

原道歌藥物訣曰。妙運丹田勤上下。須。

知一體合西東。幾回笑指崑崙頂。夾脊
分明有路通。

玄奧集。又曰。獨步崑崙望窈冥。龍吟虎

嘯甚分明。玉池常滴陰陽髓。金鼎時烹

日月精。

群仙珠玉藥物訣曰。點陽丹。事迫別須

向坎中求赤血。捉來離位制陰精。配合

調和有時節。

金丹集藥物訣曰。河車搬運上崑山。不
動纖毫到玉關。妙在八門牢鎖閉。陰陽
一炁自循環。

真人曰。以上十詩。雲房真人斗柄天機。蓋
指吾身之真息。翠虛篇載過曹溪。迺真
炁過關也。古仙歌之河車。亦是真息。玄
奧集二詩。前詩言真炁上泥丸。化作井
露之驗。後詩亦同屬一意。陰長生張元

化與原道歌。皆指真炁上行。訣俱明露。
珠玉詩坎中赤。亦指炁言。金丹集前胎
息已載。不贅。

無一歌藥物訣曰。到此得一復忘一。可
以元化同出沒。設若執一不能忘。大似
痴猫守空窟。

白玉蟾藥物訣曰。汞心煉神。赤龍性。鉛
身凝炁。白虎命。內外渾無一點陰。萬象

光中玉清境。

呂純陽藥物訣曰：盜得乾坤祖，陰陽是本宗。天龜生白虎，地龜產青龍。運寶泥丸住，搬精入土宮。有人明此法，萬載貌如童。

玄奧集藥物訣曰：要識玄關端的處，兒女笑指最高峯。最高峰，秀且奇。彼岸濛濛生紫芝。只此便是長生藥。無限修行

人不知。

真人曰：以上四詩無一歌之得一忘一蓋指炁而言。白玉蟾之汞心煉神謂煉汞即煉神也。鉛身凝炁謂煉鉛即凝炁也。煉神則心愈靈凝炁則身長固純陽翁之天魂地魄亦不外此意。玄奧集之女兒笑指高峯亦是炁上崑崙之旨也。

外附諸真碎玉藥物訣。

呂純陽訣曰。無中出有還丹象。陰裏生陽。大道基。

李清菴訣曰。極致冲虛。守靜篤。靜中一

動。陽來復

鍾離翁訣曰。一點最初真種子。入得丹

田。萬古春

白玉蟾訣曰。一陽纔動。大丹成片。胸工

夫造化靈

瑩蟾子訣曰虛極又虛元氣凝靜之又
靜陽來復

劉海蟾訣曰渺邈但撈水裏月分明只

采鏡中花

旌陽祖訣曰恍惚窈冥二炁精能生萬

象合乾坤

還陽子訣曰日精若與月華合自出真

鉛在世來

李道純訣曰。坎水中間一點真。急須取
向離中湊。

李清菴又曰。三物混融。三性合一。陽來
復。一陰消。

劉奉真訣曰。此兒欲問天根處。亥子中
間得最真。

河車歌訣曰。兩物擒來共一爐。一泓神
水結真酥。

段真人訣曰四象五行攢簇處乾坤日月自然歸
漸悟集歌曰因曉丹燒火炎下故使黃河水逆流
虛靖天師訣曰神若出便收來神返身中炁自回
還源篇訣曰炁是形中命
玄學正宗曰腎中生炁炁中有真水心

中生液。液中有真炁。

曹仙姑訣曰。神是性。兮炁是命。神不外

馳。炁自定。

張平叔訣曰。真土制真鉛。真鉛制真汞。鉛汞歸真土。身心寂不動。

了道部五

諸真火候口訣

養浩生曰。古昔真師大藥口訣。已蒙一

一詳示敢乞火候之旨

真人曰語云真火本無候其卦爻符策爲

初學者攝心之具耳其實一日之內意

到處便是火自意起時以至滅時即屬

行火之候何必紛紛辨別以自敝其神

哉吾今以自古諸真火候口訣一一陳

布子其識之

陳虛白火候訣曰古歌云聖人傳藥不

傳火。從來火候少人知。夫何謂不傳。非
秘不傳也。蓋採時謂之藥。藥之中有火
焉。煉時謂之火。火之中有藥焉。能知藥
而取火。則定裏之丹成。自有不待傳而
知者也。詩曰。藥物陽中陰。火候陰內陽。
會得陰陽旨。火候一處詳。此其義也。後
人惑於丹書。不能頓悟。聞有二十四炁
七十二候。二十八宿。六十四卦。十二分

野日月合璧海潮升降。長生三昧。陽武
陰文等說。必欲究竟何者爲火。何者爲
候。及心一生種種着相。雖得藥物之真。
懵然不敢烹煉。殊不知真火本無候。大
藥不計斤。玉蟾曰。火本南方離卦屬心。
心者神也。神即火也。炁即藥也。以火煉
藥而成丹者。即是以神馭炁而成道也。
其說如此。分明如此。直捷。夙無仙骨。誦

爲虛言。當面錯過。真可歎惜。然火候口
訣之要。尤當於真息中求之。蓋息從心
起。心靜息調。息息歸根。金丹之母。心印
經曰。回風混合百日功。靈者此也。入藥
鏡。所謂起巽風。運坤火。入黃房。成至寶。
者此也。海蟾翁所謂開闢乾坤造化機。
煅煉一爐真日月者此也。何謂真人潛
深淵。浮游守規中心。以神馭炁。以炁定。

息。索。籥。之。開。闔。陰。陽。之。升。降。呼。吸。出。入。
任。其。自。然。專。炁。致。柔。含。光。嘿。默。行。住。坐。
卧。綿。綿。若。存。如。婦。人。之。懷。孕。如。小。龍。之。
養。珠。漸。采。漸。煉。漸。凝。漸。結。功。夫。純。粹。打。
成。一。片。動。靜。之。間。更。守。消。息。念。不。可。起。
念。起。則。火。炎。意。不。可。散。意。散。則。火。冷。但。
使。其。無。過。不。及。操。守。得。中。神。抱。於。炁。炁。
抱。於。神。一。意。冲。和。包。裹。混。沌。斯。謂。火。種。

相續丹。鼎常溫。無一息之間斷。無毫髮
之差殊。如是煉之一刻。一刻之周天也。
如是煉之一時。一時之周天也。煉之百
日。謂之立基。煉之十月。謂之胎仙。以至
元海陽生。水中火起。天地循環。乾坤反
復。亦皆不離一息。況所謂沐浴溫養。進
退抽添。其中密合天機。潛符造化。而不
容吾力爲。故曰。火雖有候。不須時。此子

機。閑。我。自。知。無。子。午。卯。酉。之。法。無。晦。明。
弦。朔。之。節。無。冬。至。夏。至。之。分。無。陰。符。易。
火。之。別。無。十。二。時。只。用。一。時。之。說。若。言。
其。時。則。十。二。時。意。所。到。皆。可。爲。若。言。其。
妙。則。一。刻。之。工。夫。自。有。一。年。之。節。候。但。
安。神。息。任。天。然。此。先。師。之。的。說。也。晝。夜。
屯。蒙。法。自。然。何。用。孜。孜。看。火。候。此。先。師。
之。確。說。也。噫。聖。人。傳。藥。不。傳。火。之。旨。盡。

於斯矣。若謂藥自藥。火自火。則吾不知
矣。詩曰。學人何必苦求師。洩露天機只
此書。踏破鐵鞋無覓處。得來全不費工
夫。

真人曰。此訣明醒。易於覺悟。誠能於真息
中含真火。真意中定真息。則雖一息之
間。亦可奪天地三百六十火功也。人能
端心定息。何慮不默合符策。又奚必筭

爻定策之紛紛多事乎。

尹真人火候訣曰。夫乾坤交姤。收外藥也。卯酉周天。收內藥也。外交媾者。後上。前下。一升一降也。內交媾者。左旋右轉。一起一伏也。兩者循環。狀似璿璣。故魏伯陽云。循環璇璣。上下周天。六爻難以察觀。世人只知有乾坤交媾。而不知有卯酉周天。是猶有車而無輪。有舟而無

舵。欲。望。載。遠。詎。可。得。乎。故。還。元。篇。云。輪
迴。玉。兔。與。金。雞。道。在。人。身。人。自。迷。滿。目
盡。知。調。水。火。到。頭。幾。個。識。東。西。東。者。木
性。也。西。者。金。情。也。一。物。分。二。間。隔。東。西。
今。得。斗。柄。之。機。斡。旋。則。木。性。愛。金。金。情
戀。木。相。爲。交。結。而。金。木。交。併。也。金。木。交
併。方。成。水。火。全。功。丹。經。謂。之。和。合。四。象
者。此。也。故。張。全。一。鉛。火。秘。訣。云。火。藥。之

生有時節。亥末子初正半夜。精神相媾
合光華。恍恍惚惚生明月。始罷流下噴
泡然。一陽來復外輕洩。急須閉住太素
關。火迫藥過尾閭穴。采時用目守泥丸。
垂下左上且凝歇。譜之瞻理腦升玄。右
邊放下復起折。六六數畢藥升乾。陽極
陰生。徃若遷。須開關門以退火。自光下
矚守坤田。右上左下方凝住。二八數了。

一周天。此是天然真火候。自然升降自
抽添也。無弦望與晦朔也。無沐浴共長
篇。異名剪除譬喻掃。只斯兩句是真詮。
其法在乾坤交媾後行。則所結金丹不
致耗散也。先以法器頂住大玄關口。次
以行炁主宰。下照坤臍。良久。徐徐從左
上照乾頂。少停。從右降下坤臍。是爲一
度。又坤臍而升上乾頂。又從乾頂而降。

下坤臍。如此三十六轉。是爲進陽火三
十六度畢。開關以退火。亦用下照坤臍。
從右上至乾頂左邊放下坤臍。是爲一
度。如此二十四度。是爲退陰符。二十四
度畢。故張紫陽曰。斗極建四時。八節無
不順。斗極實兀然。魁杓自移動。只要爾
眼皎。上下交相送。須向靜中行。莫向忙
時動。所以用两眼皎者。何也。蓋眼者。陽

竅也。人之一身皆屬陰。惟有這點陽耳。我以這一點陽。從下而上。從左至右。轉而又轉。戰退群陰。則陽道日長。陰道日消。故易曰。龍戰於野。其血玄黃。又能使真炁上下循環。如天河之流轉。其眼之功。可謂大矣。蓋人初結胎時。天一生水。生黑睛。而有瞳人。屬腎。地二生火。而有兩眦。屬心。天三生木。而有黑珠。屬肝。地

四生金。而有白珠。屬肺。天五生土。而有
上下胞胎。屬脾。由此觀之。則五臟精皆
發於目也。因師指竅之後。見婦人小產。
牛馬落胎。併抱雞之蛋。俱先生雙目。而
臟腑皆未成形。始知目乃先天之靈。元
神所游之宅也。皇極經世曰。天之神棲
於目。人之神發於目。大矣哉。人之神發
於目也。生身處此物。先天地生。沒身處。

此物先天地沒。水火木金土之五行。攢簇於此。肝心脾肺腎之五臟。鍾靈於此。唾涕精津液氣血之七物。結秀於此。其大也。天地可容其小也。纖毫不納。非吾一身之大寶也歟。真人曰。蓋神雖是先天之火。於運用趨逐而飛者。機全在目。故此篇不啻詳言之也。則眼亦謂之後天火可矣。至於起伏

上下此篇已細剖矣。又何贅焉。昭然子藥物訣曰。凡要明心見性。且將平日心中所受一切善惡盡底屏去。毫末不存。終日兀兀如痴。嬰兒凝神入炁穴。朝暮切切絲毫無間。如猫捕鼠。如雞抱卵。無去無來。念念相續。如坐萬仞岩頭。一念乖訛。喪身失命。行住坐卧。死人一般。因地一提。方是性命功夫。

真人曰。如坐萬仞岩頭。即是至真火候。以此推而言之。儒者之戒慎不覩。恐懼不聞。淵默雷聲。尸居龍見。皆是養火工夫。患人不能行耳。

悟玄子火候訣曰。世人終日紛擾。精神困憊。全仗夜間一睡。真人有息無睡。謂之息者。心無思也。耳無聞。目無見。四體無動。如種火相似。元炁停蓄。相抱真意。

綿繇與虛空同體。自能與虛空同壽。

真人曰。有息自能無睡。與虛空同體。即是
息之之法。虛空同體者。非稿木死灰之
謂也。外若無爲。內實有用。靈光內抱。石
蘊玉輝。達人鑑茲神留。烝住雖欲不壽。
有不能也。

劉真人火候訣曰。火候喻六十四者。行
功之際。除乾坤爲鼎器。坎離爲藥物。火

候^⑧升降在六十卦中計三百六十爻此
一年三百六十日一日用兩卦朝屯暮
蒙一卦有六爻兩卦計十二爻廼一日
十二時也此皆譬喻實廼升降進陽火
退陰符不過三十數此一月也罷功爲
沐浴此一升一降晦朔弦望六十卦爻
三百六十日盡入我腔子內周而復始
循環無端

真人曰。卦爻皆屬取象。誠哉言也。又有初
學行功。神浮氣盈。假茲卦爻。以爲凝定
之助。則亦不過得兔之筌耳。
玄膚子火候訣曰。或問火符進退。朝屯
暮蒙。其旨同異。荅曰。余聞真火無候。大
藥無根。誠哉是言。夫火者神火也。真息
則火之橐籥也。今夫神炁相守之時。神
雖無爲。而炁不能無動。故一闔一闢。與

經脉上下相爲流通。所以覺其動者誰也。神也。一炁流通。元神獨覺。神與炁融。寬息相得。火力調勻。然後藥就而丹成也。所謂朝屯暮蒙。不過言其進退之則。有如是耳。得其意。忘其象。可也。真人曰。神爲真火。真息爲火之橐籥。此千聖不易之言。亦至秘之言也。一陽子火候訣曰。火候最秘。聖人不傳。

今畧露之。藥非火不生。藥熟則火化矣。
火非藥不生。火到則藥成矣。
真人曰。藥火之爲一物也。覩此自明。
又曰。凡運火之際。覺夾脊真炁上衝泥
丸。漚漚然有聲。從頭似有物觸上腦中。
須臾如雀卵顆顆自腭下重樓而冰酥。
香甜甘美之味無比。覺有此味。迺驗金
液還丹。徐徐咽歸丹田。自此而後常。

不絕閉目內視臟腑歷如照燭。漸次有
金光罩體也。

真人曰此行火之時水升火降之驗也法
子功夫至此方爲真功夫真受用
玄學正宗火候訣曰以日爲年者將四
千三百二十時爲月十二月除之得三
百六十時將時爲年者置上三百六十
年月十二乘之者共得四千三百二十

月。又○以月法二十乘之○得十二萬九千六百餘日。再以時法十二乘之○得一百五十五萬五千二百年也。三年九轉共奪得四百六十六萬五千六百年造化之功。

真人曰：此猶以年月日時乘數而言也。自予論之天地之炁化春夏秋冬一年一個升降。吾於用功之時○運一息之功○則

真炁自尾閭而上。自泥丸而下。一息亦
有一息之升降。一日一萬三千五百息。
則有一萬三千五百度升降也。一月之
間即奪得天地四十萬五十年升降也。
一年之間即奪天地四百八十六萬升
降。三年之間已得三倍。夫天地以升降
化生。群動煉丹以升降凝結。真陽孰謂
不借火功之力哉。人豈可自輕用吾之

一息乎。

金丹問答云。問防危。答曰。防火候之差。失。忌夢寐之昏迷。翠虛篇云。精生有時。時至神知。百刻之中。切忌昏迷。張三峯火候訣曰。火之功最大。蓋性能融物者。惟火爲然。故未得丹時。須藉火以凝之。又藉意以媒之。既得丹時。須藉火以養之。又藉意以調之。然火候微旨。

槩自從古以來。而學之人。少有知者。要而言之。真火有三。三者爲當順而利用之。太過則損之。不及則益之。俾得中和。而無水乾火寒之病。此須口訣。非可筆之文詞間也。

棲雲翁曰。人身有三斗三升。火不得風不着。

真人曰。金丹問答之防火候者。即防意也。

張三峯之藉意^x以媒之意亦火也。在凝
之之時^x即爲火媒之之時^x即爲意棲雲
翁之三斗三升^x火不得風不着。蓋風即
巽風乃真息也。

今將其機在目之訣列後。

王子真訣曰。昨宵姹女啓靈扉。窺見神
仙會紫薇。北斗南辰前後布。兩輪日月
往來飛。

蕭紫虛訣曰。如龍養珠。常自照。如雞伏
卵。常自抱。金液還丹在眼前。迷者多而
悟者少。

陳翠虛訣曰。不是燈光。日月星。藥靈自
有。異常明。垂簾久視。光明處。一顆堂。
觀本真。

翠虛篇訣曰。莫謂金丹事等閒。切須勤
苦下鑽研。殷勤好與師資論。不在他途。

在○目○前○。

玄○奧○集○訣○曰○。青牛人去幾多年。此道分明在○目○前○。欲識目前真的處。一堂風冷月○嬋○娟○。

陳○泥○丸○訣○曰○。大道分明在眼前。時人不○會○。誤○歸○泉○。黃○茅○本○是○此○神○炁○。神○水○根○基○與○永○連○。

玄○學○統○宗○訣○曰○。幾回抖搜上崑崙。運動

璇璣造化分。晝夜周而還。復始。嬰兒從
此命常存。

陳泥丸又曰。男兒懷孕。是胎仙。只爲蟾
光夜夜圓。奪得天機真造化。身中自有
玉清天。

判惑歌訣曰。這骨董大奧妙。妙在常有
觀其竅。此竅分明在目前。下士聞之。即
大笑。

金丹賦訣曰。龍呼虎吸。龜吞魄吐。南北
交媾於水火。卯酉輪轉於子午。總括乾
坤之策。優游變化之主。子母包羅於匡
廓。育養因依於鼎釜。
南谷子訣曰。至道不遠兮。常在目前。竊
天地之機兮。修成胎仙。
純陽子訣曰。有人問我修行訣。遙指天
邊日月輪。

以上諸真。皆發明行炁主宰。機在於目之義。

白紫清訣曰。祇將戊己作丹爐。鍊得紅丸化玉酥。慢守火符三百日。產成一顆夜明珠。

張三峯訣曰。年月日時空有象。卦爻斤兩亦支離。若人會得綿綿意。正是勿忘勿助時。

左元放訣曰。火候無爲合自然。自然真
火養胎仙。但存神息居丹扃。調燮先天
接後天。
詠道詩訣曰。調和鉛汞不終朝。同密根
源養聖胞。先使日魂擒月魄。陰陽文武
運初爻。
葛仙翁訣曰。息息歸中無間斷。天真胎
裏自凝堅。

薛紫賢訣曰。四象包含歸戊己。辛勤十月產嬰兒。○
悟真篇訣曰。果生枝上終朝熟。子在胎中豈有殊。○
醉中吟訣曰。寶珠笑舞辭天谷。纔脫胞胎又入胎。○
張紫陽訣曰。嬰兒是^一含真炁。十月胎完入聖基。○

白玉蟾訣曰。雞能抱卵。心常聽。蟬到成
形。殼始分。
又曰。采藥物不動之中。行火功於無爲
之內。
張三峯訣曰。以默以柔。存火候。勿忘勿
助。養靈胎。
劉海蟾訣曰。兀兀無爲。融至寶。微微文
火。養潛龍。

張紫陽訣曰。自有天然真火候。不須柴炭及吹噓。

又曰。慢守藥爐看火候。但安神息任天然。

又曰。此中得意休求象。若究群文慢役情。

高象先訣曰。晝夜屯蒙法自然。何用孜孜看火候。

陳冲素訣曰。火雖有候。不須時。些子神
機。我自知。
彭真人訣曰。從來真火無形象。不得師
傳也大難。
悟真篇訣曰。縱識硃砂及黑鉛。不知火
候也如閒。
又訣曰。若到一陽來起復。便堪進火莫
遲延。

又訣曰。受炁之初。容易得。抽添火候。要
防危。

詠道詩訣曰。細心調燮。文和武。端的無
中養就兒。

又訣曰。定意微。行火候。便從復卦運
初爻。

又訣曰。巽風呼吸。吹乾火。煉得爐中勝
似霜。

補遺諸真火候訣。

白紫清藥物訣曰。流俗淺識。末學凡夫。豈知元始天尊。與天仙地仙。日月采藥物。而不停。藥物愈采而愈不窮也。又豈知山河大地。與蠢動含靈。時時行火候。而無暫住。火候愈行而愈不歇也。神凝則精炁聚。而百寶結者。結胎之藥物也。真息往來而未嘗少有間斷者。溫養之。

火候也。

王重陽火候訣曰。聖胎既凝。是以文火。安神定息。任其自然。此以神感。彼以神應。天機妙用。自然而然。

王道火候訣曰。金液神丹。全在火候。火是藥之父母。藥是火之子孫。

上陽子火候訣曰。運火者。運內外之火。火者藥火也。候者符候也。符者符合也。

陳泥丸火候訣曰。掃除一切小技術。分
則火候采藥物。從將百脉盡歸源。脉住
炁停外始結。
蕭紫虛火候訣曰。藥物調和。悟者甚易。
火候消息。行之恐難。一十月工夫。在杳
杳緜綿之息。三萬年氣數。在來來往往
之間。所以養丹田之寶。此寶長存。奪金
鼎之珠。此珠復守。駕動河車。離塵世尾。

閭之外。移居天谷。上崑崙蓬島之山。

附其機在目訣。

內指內玄訣曰。含光便是長生藥。變骨成金上品仙。

上陽子訣曰。玄微妙訣無多語。只在眼前人不悟。

崇正篇訣曰。搬運有功連晝夜。斡旋至妙體璇璣。

火候歌訣曰欲透玄玄須謹獨○謹獨工夫機在目
陳泥丸訣曰真陰真陽是真道只在眼前何遠討
薛道光訣曰分明只在眼睛前自是時人不見天
劉海蟾訣曰下降上升循環轉○右旋左復合樞機

了道部六

諸真鼎器口訣

養浩生曰火候諸訣已蒙一一詳示敢
問鼎器所在徃古諸真果何發揮
真人曰語云鼎器鼎原無今古有以太虛
爲爐天地爲鼎者又有以天地爲爐身
心爲鼎者總之皆是但用時稍有不同
用之於煉虛之時則當以太虛爲爐鼎

用之於煉藥之時又當以身心中所以
然處爲鼎也太虛爐鼎之法廼古人煉
藥時無事無爲之一法非文字可傳至
其時自~~知~~行其事若身中鼎器非師的
指實難自悟予今一一爲爾拈出爾依
其下手自有得處
陳冲素鼎器訣曰悟真篇云要得谷神
常不死須憑玄牝立根基真精既返黃

金室一顆明珠永不離。夫身中一竅名曰玄牝。受炁以生實爲神府。三元所聚更無所別。精神魂魄會於此火。廼金丹還返之根。神仙凝結聖胎之地也。古人謂之太極之蒂。先天之柄。虛無之宗。混沌之根。太虛之谷。造化之源。歸根竅復命。閔戌巳門庚辛室甲乙戶丙丁鄉真一處中黃房。丹元府守一壇。偃月爐硃

砂鼎龍虎火黃婆舍鉛爐土釜神水華
池第一神室靈臺絳宮皆一處也然在
身中而求之非口非鼻非心非腎非肝
非肺非脾非胃非尾閭非臍輪非膀胱
非谷道非兩腎中間一穴非臍下一寸
三分非明堂泥丸非闕元炁海然則在
於何處曰我的妙訣名曰規中一意不
散結成胎仙契云真人潛濶淵浮游守

規中此其所也老子曰。多言數窮。不如
守中正在乾之下坤之上震之西兌之
東坎離水火交姤之鄉人一身天地之
正中八脉九竅經絡聯轅虛閒一竅空
懸一珠不依形而立惟體身而生似有
似無若亡若存無內無外中有乾坤黃
中通理正位居體書曰惟精惟一允執
厥中。度人經曰中理五炁混合百神崔

公謂之貫尾閭通泥丸。純陽謂之窮取
生身受炁。初平叔曰。勸君窮取生身處。
此元炁之所由生。真息之所由起。故玉
蟾又謂之念頭動處。修丹之士。不明此
竅。則真息不住。神仙無基。生此一竅。先
天而生。後天而接。先後二炁。總爲混沌。
杳杳冥冥。其中有精。恍恍惚惚。其中有
物。物非常。物精非常。精也。天得之以清。

地得之以寧。人得之以靈。譚真人曰。得
灝炁之門。所以歸其根。知元神之囊。所
以韜其光。若蚌內守。若石中藏。所以爲
珠玉之房。皆真旨也。然此一竅。亦無邊
傍。更無內外。若以形體色相求之。則又
成大錯謬矣。故曰。不可執於無爲。不可
形於有作。不可泥於存想。不可著於持
守。聖人法象見於丹經。或謂之懸中高。

起狀似蓬壺。閑閉微密。神運其中。或謂之狀如雞子。黑白相扶。縱廣一寸。以爲始。初彌歷十月。脫出其胞。或謂白如練。連如環。方廣一寸三分。包一身之精粹。此明示玄閑之要。微露造化之機。學者不探其玄。不味其旨。用功之時。使守之以爲蓬壺。存之以爲雞子。想之以爲連環。模樣如此。形象如此。執有爲有。存神。

入妄。豈不大謬耶。要知玄關一竅。玄牝
之門。廼神仙指造化之基爾。玉蟾曰。
似有而非。除却自身安頓何處。然其中
體用權衡本自不殊。如以乾坤法天地。
離坎體日月也。契云。混沌相交。接權輿
樹根基。經營鄞鄂。凝神以成軀。則神
炁有所歸。魂魄不致散亂。回光返照便
歸來。造次不離當在此。詩曰。經營鄞鄂

體虛無便把元神裏面居息往息來無
間斷全胎成就合元初玄牝之旨備於
斯矣抑又論之杏林云一孔玄關竅三
關要路頭忽然輕運動神水自然流又
曰心下腎上處肝西肺左中非膈非胃
腑一炁自流通今曰玄關一竅玄牝之
門在人一身天地之正中造化固脗合
乎此愚常審思其說大畧精明猶未直

指天不愛道流傳人間。

太上慈悲必不固吝愚敢淨盡漏洩天
機指出玄關的的大意。胃禁相付使骨
肉相合。修仙之士一見豁然心領神會
密而行之。句句相應。是書在處神物護
持。若業重福薄與道無緣。自然邂逅斯
訣。雖及見之。忽而不信。亦不過瞽之文
章。聾之鐘鼓耳。玄之又玄。彼烏知之。其

密語曰。徑寸之質。以混三才。在腎之上。心之下。彷彿其內。謂之玄關。不可以有心守。不可以無心求。以有心守之。終莫之有。以無心求。終見其無。若何可也。蓋用志不分。廼凝於神。但澄心絕慮。調息令勻。寂然常照。勿使昏散。候炁安和。真人入定於此。定中觀照內景。纔若意到。其兆即萌。便覺一息從規中起。混沌續。

續兀兀騰騰存之以誠聽之以心。六根
安定胎息凝凝不開不放任其自如靜
極而噓如春沼無動極而喻如百虫蟄
氤氲開闔其妙無窮如此之時便須忘
炁合神一歸混沌致虛之極守靜之篤
心不動念無來無去不入湛然常
住是謂真人之息以踵踵者其息深
之義神炁交感此其應也前所謂元炁

之所由生真息之所由起此意到處便
見造化此息起處便是玄關非高非下
非左非右不前不後不偏不倚人一身
天地之正中正此處也采取在此交媾
在此烹鍊在此沐浴在此溫養在此結
胎脫胎在此超神入化無不在此今若
不明說破學者必妄意猜度非太過則
不及矣紫陽真人曰饒君聰慧過顏閔

不遇明師莫強猜。只爲丹經無口訣。教
君無處結靈臺。然此竅陽舒陰慘。本無
正形。意到即開。開合有時。百日立基。養
成炁母。虛室生白。自然見之。昔黃帝觀
內三月。蓋此道也。自臍以下。腸胃之間。
謂之酆都地獄。九幽都司。陰穢積結。真
陽不居。故靈寶度煉之法。存想此謂之
幽閔。豈修煉之所哉。學者誠思之。

真人曰。此訣復發明。顯露易識。不用箋註。讀之易得。誠非業重緣淺者所得。倘得者。不身體力行。則又未見其妙也。尹真人曰。祖竅真際。舉世罕知。不得師傳。儼似暗中射垛。蓋祖竅中者。迺老子所謂玄牝之門也。悟真篇曰。要得谷神長不死。須憑玄牝立根基。所以紫陽修煉金丹。全在玄牝。於四百字序云。玄牝

一竅。而採取在此。交媾在此。烹煉在此。沐浴在此。溫養在此。結胎在此。至於脫胎神化。無不在此。修煉之士。誠能知此一竅。則金丹之道盡也。所謂得一而萬事畢者是也。然而丹經大都喻言。使學者無所歸着。前輩指爲先天主人。萬象主宰。大極之蒂。混沌之根。至善之地。凝結之所。虛無之谷。造化之源。不二法門。

甚深法界。歸根竅。復命關。中黃宮。希夷
府。總持門。極樂國。虛空藏。西南鄉。戊巳
門。真一處。黃婆舍。守一壇。淨土。西方。中
黃正位。這個神室。真土。黃庭。種種異名。
難以悉舉。然此一竅。在身中求之。非口
非鼻。非心。非腎。非肝。肺。非脾。胃。非臍。輪。
非尾。閭。非膀胱。非谷道。非兩腎中間一
穴。非臍下一寸三分。非明堂泥丸。非關。

元炁海然則果何處耶。純陽祖師云。玄
牝玄牝真玄牝。不在心兮不在腎。窮取
生身受炁初。莫怪天機都洩盡。且以生
身之理言之。父母一念將媾之際。而圓
陀陀光燦燦。先天一點靈光。撞於母胞。
如此。儒謂之仁。亦曰無極。釋謂之珠。亦
曰圓明。道謂之丹。亦曰靈_炁。皆指此先天
一炁。混元至精而言。實生身之原。受炁

之初。性命之基。萬化之祖也。及父母交
罷。精血包羅於此。即吾儒所謂太極是
也。由是而五臟。由是而六腑。由是而四
肢百骸。由是而能視。能聽。能持。能行。由
是而能仁。能義。能禮。能智。由是而能神
能聖。能文。能武。究竟生身本原。起從太
極中。那一些。見發出來耳。參同契云。人
所稟軀體。本一無。元精雲布。因炁託初。

炁一凝定。玄牝定焉。上結靈關。下結炁
海。靈關藏覺。靈性炁海藏生。炁命性命。
雖分龍虎二弦。而性命之根。則總持於
祖竅之內。故老子曰。玄牝之門。是謂天
地根。何謂玄牝之門。而曰天地根也。豈
非吾身之天地。吾身之玄牝耶。吾身天
地之根。吾身玄牝之根耶。吾身玄牝之
門。吾身天地之門耶。而天地之門之所

從出。獨不有所謂先天。地生。而爲天地
之根乎。故天地之根。乃天地之所由分
天而分地也。而玄牝之門之所從出者。
獨不有所謂先玄牝生而爲玄牝之根
乎。故玄牝之根。迺玄牝之所由分。玄而
分牝也。何以謂之玄也。豈非從有名之
母中發出來也。何以謂之玄之又玄。豈
非從無名之始中發出來也。無名之始。

釋氏指爲不二法門。子思曰。其爲物不貳。則其生物不測。莊子曰。昭昭生於冥冥。有倫生於無物。而欲悟性以見性者。其將求之昭昭而有倫。抑亦求之冥冥而無物乎。冥冥無物。莫窺其朕。吾儒所謂無聲無臭。釋氏所謂威音王已前是也。然則何以謂之王。而其所以主張威音者。太極也。故謂之王。余於是而知學

仙學佛者。但覓其王之所在而尊之耳。既尊王矣。而又併其王而無有之。是遯太極。而還於無極也。無極者真中也。故曰聖聖相傳在此中。此中就是堯舜允執之中。孔子時中之中。子思未發之中。易之黃中通理之中。度人經之中理五炁之中。釋迦之空中之中。老子之守中之中。然中字有二義。若曰中有定在者。

在此中也。若曰中無定位者。乾坤合處。迺真中也。以其可得而允執也。故曰有定在。然豈特此一身之內爲然也。是雖一身之外。而遍滿天地。亦皆吾心之中也。易曰。周流六虛。然周流於六虛之外。而非不足。退藏於一身之竅。而非有餘。故曰一竅能納太虛空中。道經曰。天之極上處。距地之極下處。相去八萬四千

里。而天地之中適當四萬二千里之中。
處也。若人身一小天地也。而心臍相去
亦有八寸四分。而中心之中適當四寸
二分之中處也。此竅正在乾之下。坤之
上。震之西。兌之東。八脉九竅經絡聯轆
虛間一竅。空懸黍珠。是人一身天地之
正中。乃藏元始祖炁之竅也。若知竅而
不知妙。猶知中而不知一。昔人有言曰。

心是地而性是王。竅是中而妙是一。一
有數種。有道之一。有神之一。有氣之一。
有水之一。有數之一。有一貫之一。有協
一之一。有精一之一。有守一之一。有歸
一之一。歸一者。以其一而歸乎其中也。
守一者。以其一而守乎其中也。有中則
有一。一而非中。則非聖人之所謂一也。
有一便有中。中而非一。則非聖人之所

謂中也。故孔子之一。以其中之一。而貫之也。堯舜之中。以其一之中。而執之也。伏羲氏之河圖而虛其中者。先天也。乃吾身祖竅之中也。孔子曰。先天而天弗違。老子曰。無名天地之始。即釋所謂茫乎無朕一片太虛是也。神禹氏之洛書而實其中者。後天也。乃吾身祖竅之一也。孔子曰。後天而奉天時。老子曰。有名

萬物之母。即道家所謂露出端倪一點靈光是也。然而河圖中矣。中而未始不。一。洛書一矣。一而未始不中。中包乎一。一主乎中。豈非精微之妙理。無爲之神機耶。道德經曰。多言數窮。不如守中。洞玄經曰。丹書萬卷。不如守一。一者生生不息之仁也。中庸曰。修道以仁。論語曰。天下歸仁。禮記曰。中心安仁。周易曰。安。

土敦仁。余嘗譬之。菓實之仁。中有一點。者。太極也。而抱之。两片者。兩儀也。易曰。易有太極。是生兩儀。故易也者。兩而化也。太極也者。一而神也。以此一點之神。而含養於祖竅之中。不得勤。不得怠。謂之安神祖竅。非所以復吾有之乾元乎。以此一點之仁。而敦養於坤土之中。而勿忘。而勿助。謂之安土敦仁。非所以立。

吾身之太極乎。又若蓮子之中。有一條而抱之。兩片者。非所謂一以貫之耶。一而二。二而三。三而萬物。故張紫陽云。道是虛無。生一炁。便從一炁產陰陽。陰陽再合成三體。三體重生萬物。昌。昔文始先生。問於老子曰。修身至妙。載於何章。老子曰。在於深根固蒂。守中抱一而已。何謂守中。曰。勤守中。莫放逸。外不入。內

不出。還本源。萬事畢。故老子所謂守中者。守此本體之中也。儒之執中者。執此本體之中也。釋之空中者。本體之中。本洞然而空之也。老子所謂抱一者。抱此本體之一也。釋之歸一者。歸此本體之一也。儒之一貫者。以此本然之一貫之也。惟精惟一者。易之所謂精一入神者是也。允執厥中者。記之所謂王心中無

爲以守至正者是也。夫曰王中心者透
以一點之仁主此中心之中而命之曰
主所謂天君者是也。夫何爲哉以守至
正而已。命由此立性由此存兩者同出
異名原是竅中舊物如今復反竅中蒙
莊所謂南海之儵北海之忽相遇於混
沌之地矣。修丹之士不明祖竅則真息
不住而神化無基藥物不全而大丹不

結蓋此竅是總持之門萬法之都無邊
傍更無內外不可以有心守不可以無
心求以有心守之則着象以無心求之
則落空若何可也受師訣曰空洞無涯
是玄竅知而不守是工夫常將真我安
止其中如如不動寂寂惺惺內外兩息
渾然無事則神戀炁而凝命戀性而住
不歸一而一自歸不守中而中自守中

心之中。既立。五行之心自虛。此老子抱一守中。虚心實腹之本旨也。

真人曰。此論雖言繁意博。然研深極理。故不厭其繁。法子亦不可不知。

昭然子曰。若要道法靈。先須守丹局上之。下四隅不偏。這謂中天地八萬四千里。人心腎相去八寸四分。中指節文爲則。自臍起至鳩尾骨位。只有八寸四分。言

臍者。與腎相對心之下除三寸六分。腎之上亦除三寸六分中餘一寸二分爲黃庭守一之所中正之道。千聖不傳之秘法也。

真人曰此論直捷顯露法子宜知。

又訣曰一意守元海不可須臾離於中。宮丹扁勿令息出入其間。一萬三千五百息之源。五臟六腑生炁之本。息定神。

定神定炁定此至人之道。能守此穴神
仙可望也。

劉真人鼎器訣曰：天上三十六者天炁
下降半空三萬六千里，人身心火下降
中宮丹扃三寸六分，地下三十六者地
炁上升半空三萬六千里，人身腎水
上升中宮亦三寸六分，中有天地一十
二者，即中宮之中一寸二分去處也。共

成八寸四分即如天之距地八萬四千里也此一寸二分爲黃庭注念之所乃人身中真橐籥也玄牝之門玄關一竅由此而立爲先天一炁合丹之所長生久視之道正在此處用功
真人曰以劉真人之訣合昭然子之後訣則一寸二分之處中含一萬三千五百度之真炁也如此明顯而猶知焉而不

行。行馬而不力。真地獄種子也。

玄奧論鼎器訣曰。人身中有真鼎器。心之

下。腎之上。肝之西。肺之東。大腸左。小腸

右。胃之前。脾之後。方圓一寸二分。名金

胎土。釜藏先天真一之金。即元性之祖

炁。名華池神水瓊漿。一名鉛汞鼎。又名

金鼎。欲留珠裏汞。又曰半升鐺。內黃山

川。悟真篇曰。鼎內漸添延壽藥。皆是此

也。

玄膚子昂器訣曰。所謂澄神者。非塊然
不動之謂也。乃以神入于炁穴之中。相
與守而不留也。老子曰。載營魄抱一。能
無離乎。夫炁穴者。廼吾人胎元受炁之
初所稟。父母精炁而成者。即吾各具之
太極也。其名不一。曰炁海。曰關元。曰靈
谷。曰天根。曰命蒂。曰歸根竅。曰復命關。

即此處也。方其處胎之時。呼吸之炁。與
母相通。及乎母子分胎。剪斷臍帶。則自
安。爐鼎各立。乾坤而一。呼一吸。常歸于
本穴之中。故莊子曰。真人之息。以踵。踵
者。深溪之息也。

真人曰。玄奧論與玄膚子之指。鼎器處。可
謂詳悉。大凡閱諸真口訣。最宜印證。此
失彼得。方得了然。今故類以列之。庶使

後代法子。易於尋求。雖大丹之全訣。已
備載於成真卷中。更於此間一披求。焚
香靜對。則千禩萬古之高真。皆來為吾
之剖晰靈秘也。
尹真人曰。人之元炁。逐日發生。子時復
卦。炁到尾閭。丑時臨卦。炁到腎堂。寅時
泰卦。炁到玄樞。卯時大壯。炁到夾脊。辰
時夬卦。炁到陶道。巳時乾卦。炁到玉枕。

午時始卦。炁到泥丸。未時遯卦。炁到明
堂。申時否卦。炁到臆中。酉時觀卦。炁到
中脘。戌時剝卦。炁到神闕。亥時坤卦。復
歸炁海矣。

金丹大要。鼎器訣曰。人之脊骨穴第二
十四節。名曰尾閭。閬上有九竅。內外相
連。脊骨兩傍三條徑路。直至頂門泥丸
宮。下降。以至丹田。從下至上。第十四節

爲中關。泥丸爲上關。此三關也。

玄學正宗。鼎器訣曰。人身有任督二脉。

任脉起於中極之下。以上毛除循腹裏。

上關。元至咽喉。屬陰脉之海。督脉起於

下極之俞。至於脊裏。上至風府。入腦上

巔。循額至鼻柱。屬陽脉之海。所以謂之

任督者。任則女子得之以妊養也。督則

以其督領經脉之海也。鹿運尾閭。蓋能

通督脉。龜納鼻息。蓋能通任脉。人通此
二脉。則百脉皆通。黃庭經曰。皆此心爲
運。天經。晝夜存之。自長生。天經乃吾身
之黃庭。呼吸往來於此。又任督二脉之
總也。

真人曰。合此三說。則任督二脉。與真炁之
出入升降。了如也。或曰。此卷名曰鼎器。
奚任督之云乎。荅曰。任督者。鼎器之關。

津也。設無此關津，孰清鼎器之去路哉。生經曰：臍下三寸爲下丹田，方圓四寸，着於脊梁兩腎中間，左青右白，上赤下黑，中央黃色，名曰大海，貯其血氣，一名大中極。言人身上下四向最爲中也。中央正位，即丹田、金胎神室也。

真人曰：金胎神室在正中。此云臍下三寸者，併其下降之徑路而言之也。

李清菴鼎器訣曰。兩儀兆判分三極。乾以直專坤闔闢。天地中間玄牝門。其動愈出靜愈入。

王陽子鼎器訣曰。谷神從此立天根。上聖強名玄牝門。點破世人生死穴。真仙

於此定乾坤。

譚處端鼎器訣曰。陰居于上陽居于下。陽炁先升陰炁隨配合虎龍交媾處。此時

如過小橋時。

河上公鼎器訣曰。竅：冥：間衆妙。恍恍惚惚：葆真竅。斂之潛藏一粒中。放之瀰漫六合表。

張紫陽鼎器訣曰。震龍汞出自離鄉。兌虎鉛生在坎方。二物總因兒產母。五行

全要入中央。

張景和鼎器訣曰。混元一竅是先天。內

面虛無理自然。若向未生前見得。明知
必是大羅仙。
葛仙翁昇器訣曰。乾坤合處。迺真中。中
在虛無與空濶。簇將龍虎竅中藏。造化
樞機歸掌握。
羅公遠昇器訣曰。一竅虛無天地中。纏
綿秘密不通風。恍惚杳冥無色相。真人
現在寶珠宮。

天來子鼎器訣曰玄牝之門鎮日開中
間一竅混靈臺無関無鎖無人守日月
東西自徃來

張鴻濛鼎器訣曰天地之根始玄牝呼
日吸月持擲柄隱顯俱空空不空尋之
不見呼之應

高象先鼎器訣曰真一之道何所云莫
若先敲戊巳門戊巳門中有真水真水

便是黃芽根。

丁野鶴鼎器訣曰。三教一元。這個圈。生在無爲象帝先。悟得此中真妙理。始知大道祖根源。

蕭紫虛鼎器訣曰。學人若要覓黃芽。兩處根源共一家。七返九還須識主。工夫毫髮不容差。

李靈陽鼎器訣曰。個個無生無盡藏。人

人本體本虛空。莫道瞿曇名極樂。孔顏
樂亦在其中。陳致虛鼎器訣曰。一者名爲不二門。得
門入去便安身。當年魯子一聲唯。悟了
閻浮多少人。薛紫賢鼎器訣曰。天地之間猶橐籥。橐
籥須知鼓者誰。動靜根宗由此得。君看
放手有風無。

純陽翁鼎器訣曰。陰陽二物。隱中微。只
爲愚徒。自不知實實。認爲男女。是真真。
喚作坎離。非。
李道純鼎器訣曰。道本虛無。生太極太
極。變而先有一。一。分爲二。二。生三。三。四象
五行。從此出。
壽涯禪師鼎器訣曰。陀羅門。啟妙難窮。
佛佛相傳。只此中不識東西。真實義。空。

穿鐵履走西東

馬丹陽鼎器訣曰老子金丹釋氏珠圓

明無欠亦無餘死戶生門宗此竅此竅

猶能納太虛

曹文逸鼎器訣曰借問真人何處來從

前原只在靈臺昔年雲霧深遮蔽。今日

相逢道眼開

劉長生鼎器訣曰一竅虛間玄牝門調

停節候要常溫。仙人鼎內無他藥。維鑛
銷成百鍊金。

李道純鼎器訣曰乾坤闔闢無休息。離

坎升沈有合離。我爲諸君明指出。念頭

起處立丹基。

劉海蟾鼎器訣曰函谷關當天地中。往

來日月自西東。試將寸管窺玄妙。虎踞

龍蟠氣象雄。

無心昌老鼎器訣曰。自曉谷神通此竅。誰能理性欲修真。明明說向中黃路。霹靂聲中自得神。

白玉蟾鼎器訣曰。性之根。命之蒂。同出異名。分兩類。合歸一處。結成丹。還爲元。

始先天炁。

趙緣督鼎器訣曰。虛無一竅。正當中。無生無滅。亦無窮。昭昭靈靈。相非相。杳杳。

冥冥空不空。

張紫陽鼎器訣曰此竅非凡竅乾坤共
合成名爲神炁穴內有坎離精。

李瑩蟾鼎器訣曰闔闢應乾坤斯爲玄
牝門自從無出入三界獨稱尊。

司馬子微鼎器訣曰虛無一竅號玄關。
正在人身天地間八萬四千分上下九
三五六列循環大包法界渾無跡細入

塵埃不見顏。這個名爲祖炁穴。黍珠一粒正。中懸。

還源篇。鼎器訣曰。炁是形中命。心爲性。內神能知神炁訣。即是得仙人。

劉海蟾曰。先天神室本虛間。自有中黃神氣到。

純陽翁曰。守中絕學。方知奧。抱一無言。始見佳。

徐佐抑曰：倏忽遨遊歸混沌，虎龍蟠踞入中黃。正陽翁曰：要識金丹端的處，未生身處下工夫。如如居士曰：坤之上，乾之下，中間一竇難酬價。金丹歌曰：身譬屋，今屋譬身，却將居者比精神。

紫陽真人曰先把乾坤爲鼎器次將烏
兔藥來烹

伯易真人曰此兩孔竅法金炁亦相脣

黃庭經曰出入二竅合黃庭呼吸虛無

見吾形

又曰方寸之中謹蓋藏精神還歸老復

壯

龍虎上經曰圓中高起壯似蓬壺神運

其中爐灶其家
陰符經曰爰有其器是生萬象
太上曰當其無有器之用
又曰天地之間其猶橐籥乎
太玄經曰藏心于淵美厥靈根
坤卦曰正位居體
鼎卦曰正位凝命
艮卦曰君子思不出其位

真人曰鼎器一篇歷引曩昔了道諸真口
訣間不箋註者何蓋此有彼無甲隱乙
顯已互相箋註也故不復贅語讀者其
善察焉



藥王陽精是曰真鉛名之地魄能制天魂伏汞則彼造丹則我道德
高厚天地齊永著意尋鉛

第十

好把真鉛著意尋莫教容易度光陰但將地魄擒汞汞自有天魂制
水金可謂道高龍虎伏堪言德重元神驚欽已知壽永齊天地頓悟
無由更上心

此篇紫賢註過於分晰且有語病今為更改真鉛者先天真一之炁
水中之金也此物最難尋負非尋師則不知非尋財則不得非尋
地則不得非尋侶則不得尋無輔而其中最難尋者符來之信也大
修行人歷山川飽風雪窮年兀兀尋此而已但將地魄擒汞汞兼內
藥外藥而言之也自有天魂制水金則專言內藥矣蓋真鉛在外
則為真一之炁以其可聚可散而藏於至陰之中故名之曰地魄歸

於鼎內結而為丹則曰水金真汞在內則為神火以其飛揚飄蕩而居於先天乾宮故曰天說於（微）四十一身皆陽裏陰精皆名汞汞地既擒汞汞者以黑投紅而汞為鉛伏也天說制水金者養以神火而抽鉛添汞也但將則別無它物自有則不待安排以鉛伏汞故曰擒鉛為汞留故曰制制牽制之意言丹經結不散皆由神火溫養使火冷則丹散矣契曰經營養鄴鄂凝神以成軀此天說制水金也

鼎攢四象藥按三元和合大藥不離水土水土妙用第十一

黃芽白雪不難尋達者須憑德行深四象五行全仗土三元八卦豈離金鍊成靈質人難識銷盡陰魂鬼莫侵欲向人間面妙訣未達一箇是知音

此篇紫賢謂三元為三性非是三元者天元地元人元之謂丹之品也黃芽白雪鉛汞之異名鼎器歌云除火白黃芽鉛金藉土所

以死歸后土豈離士皆不外此先天真一之炁而成

相彼草木蘼芽於春敷華吐英陽倡於陰真源反此我以為窟陰
陽倡和第十二

草木陰陽一

悟真篇後序

黃老悲其貪著乃以修生之術順其所欲漸次導之以修生之要在金丹金丹之要在乎神小羊池故道德陰符之教得以盛行於世矣蓋人悅其生也並其言隱而理奧學者難誦誦其文皆莫曉其義若不過至人授之口訣縱揣量百種終莫能著其功而成其事豈非學者紛如牛毛而達者乃如兔角也伯端向己酉歲於成都道師授丹法當年且主公傾背自後三傳與人三遭禍患皆不逾兩旬近方憶師之所戒云異日有与汝解韁脫鎖者當宜授之錄不許爾後欲解

名籍而患此道人不知信遂撰此悟真篇啟丹藥本末既成而求此
者湊然而來觀其意勤心不忍秘乃擇而授之然而所授者皆公有
巨勢強力能持危救溺慷慨特達能仁明道之士初再罹禍惡心猶未
知竟至於三乃省前過故知大丹之法至簡至易雖愚昧小人得而行
之則立超聖地是以天意秘惜不許駐傳於世其人也而伯端不遵
師語屢洩天機以其有身故每痛譴惠此天之深戒如此之神
且速敢不以懼克責自今以往當鉗口結舌雖其鑊居前刀劍加
頸上後敢言矣此悟真篇中所歌詠大丹藥物火候細微之旨哉
不備悉好事者夙有仙骨觀之則智慮自明可以尋文解義豈須伯端
區區口授之矣如此乃天之所賜非伯端之輒傳也如其篇末歌詠見
性之法即上之所謂為妙覺之道也然此為之道齊物為心雖
顯妙要終失過答奈何凡夫緣業有厚薄性根有利鈍銀闕一

音紛成異見故釋迦之殊所演法寶貴此一乘而聽學者隨量
會解自然成三乘之差此後若有根性猛利之士見闍闍篇則
知伯端得達摩六祖最上一乘之妙旨可因一言而悟萬法也如
其留氣而餘則歸中小之見上非伯端之咎矣時元豐改元戊午
年仲夏月戊寅日張伯端手叙再敘

悟真篇者紫陽真人成道之後作而授石杏林之文也
若夫藥物火候運用抽添在於詩中盡其外旨矣外有
西江月詞十二首贈白龍洞道人歌一篇讀參同契
一章及歌頌樂府等續集於後名曰悟真篇外集盡
性至命了生死超陰陽悉備於此矣雖老君世尊流出傳
道授人上世過此書之妙也紫陽薛道充跋

上元丁巳又二月初雲葉古梅花觀弟子 閻本勝

道藏精華第十三集之五
文山遯叟蕭天石主編

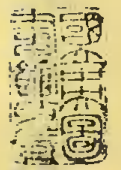
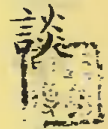
丹亭真人玄談集

自由出版社印行

傅山字青主又字青竹一字公之他號尚齋太原
明經康熙乙未年七十餘徵舉鴻博至京堅臥牀
而食者不與試授中書舍人以老病辭歸
工諳書文字精醫道工六書素臨侯白寔後
作篆書

卷五

丹亭真人盧祖師玄談



太原傅山青主手錄秘本

總論

息。真人於出寰之暇，危坐松石，瞑目定
息，窺天地有間，廼顧謂諸弟曰：吾觀爾
等辭榮絕利，或跋涉從予，或間關就學，
歲月既深，不聞疑問，豈俱入忘言之境
乎？今夕庚月在天，迅湍滿壑，誠剖晰玄

玄之良夜也。爾等獨無意乎。座次有養
浩生者。出座而立。稽顙涕泗而言曰。某
不揣凡劣。欲窺妙聞者久矣。今蒙慈憫。
俯度後學。敢悉愚衷而問焉。嘗觀自古
真師。未得延年。先期却病。故病魔不除。
僊基難立。敢叩慈座。却病之方。果何如
法。

真人曰。善哉。問也。汝小子。廼能爲未來衆

生發。未○曾○有○逆○觀○人○之○未○生○也○。本○天○地○
之○一○炁○。殆○父○母○構○精○。胎○斯○立○焉○。受○天○地○
氣○足○而○始○生○。則○人○也○者○。本○一○炁○而○已○矣○。
故○程○子○曰○。天○以○陰○陽○五○行○化○生○萬○物○。氣○
以○成○形○。且○此○氣○之○在○人○。鼓○舞○動○作○。悲○歡○
痛○痒○。莫○不○由○之○。於○是○虧○此○氣○。則○病○。滯○此○
氣○。則○病○。惟○周○流○一○身○。則○康○寧○福○祚○也○。吾○
爲○子○言○之○。知○生○此○身○者○。不○過○氣○。則○病○。此○

身者亦不過氣而已。欲知其病。先治其氣。今醫家以草根樹皮。攻人疾苦。不過假此後天之氣。以調劑之。滋補之而已。且艸根樹皮。其辛甘鹹苦酸之五味。不過寒涼溫熱平之五氣。廼天地之偏氣也。且能却疾。況人之氣通於天地。得氣之全也。況草木之性寒熱不同。用有不當。立能殺人。吾今即以其人之道。還治

其人之身。所謂此般藥物家家有者也。
養浩生曰。却病以炁。今吾既得聞命矣。
却治之際。獨無其方乎。

真人曰。安得無之子。欲識炁。先當識藏。炁
之處。人居母腹。一呼一吸。常與母通。生
而剪斷臍帶。一點真氣。落於臍間。臍居
心下。腎上。共八寸四分。中虛四寸二分。
而真炁之根。又在四寸二分之一寸。

二分焉。欲治疾者。皆從此起。此生藥。長藥之真去處也。

癱瘓第二

養浩生曰。設有癱瘓之疾。其治其病。所屬云何。仰祈

慈座。分明剖晰。爲後來衆生。作大方便。真人曰。夫癱瘓。始於中風。原其病。皆由體氣虛弱。榮衛失調。或爲喜怒憂思悲驚。

所傷或爲酒色勞力所致。因而真氣耗散。腠理不密。風邪乘虛而入。故起有麻木疼痛者。乃風溼也。有口眼歪斜者。乃風中經絡也。有左身不遂。手足癱瘓者。乃血虛與死血也。有右身不遂。手足癱瘓者。乃氣虛與濕痰也。有左右手足皆癱瘓者。乃氣血大虛也。有手足癱瘓。口喎語澁等症者。乃血虛火盛也。大抵氣

血乃一物。氣行則血行。氣旺則血旺。年

至五十以上得此疾者。宜用鼎器進炁。

之術。

延年方見後部

其人自己兼用積炁之方。

以補其虛。行炁之法。以導其滯。或一百

日。或二百日。立能却諸苦惱。入快樂場。

養浩生曰。積炁行炁之方云何。

真人曰。先令其人入室靜坐。或卧。存神。臍

間入一寸三分。一呼一吸爲一息。調呼

吸三百六十息然後住息舌抵上腭內
氣不出外氣不入雖無呼吸亦約定一
呼一吸爲一息量氣長短得息多寡必
須默記俟氣稍急神運其氣自尾閭夾
脊上升泥丸兼用鼻以氣提之入口化
爲甘津後放下舌嗽之分三口咽如咽
硬物送入臍間此名積炁也此爲一遍
如是再起每三遍後仍閉息運臍間所

積之炁。置之痛處。或麻木處。左右旋繞。
各三十六遍。或二十四遍。或十六遍。亦
量長短氣急。仍運氣還臍。此名行氣也。
每積氣三遍。行氣一遍。爲一週。自用念
珠暗記。每次行五十週。或三十週。日行
數次。百日自能從原。兼用鼎器。其效更
速。

虛癆第三

養浩生曰。癰疽之外。莫甚於癆。其治云何。

真人曰。癆也者。勞也。久視傷血。久卧傷氣。久坐傷肉。久立傷骨。久行傷筋。或七情過多。或色慾過度。致令元炁不足。心腎有虧。漸致真陽虛損。相火隨旺。火旺則銷燬真陽。爲嗽。爲痰。爲喘。爲熱。爲吐血。衄血。爲盜汗。遺精。爲上盛下虛。手脚心

熱。皮焦。午後怕寒。夜間發熱。或日夜不
退。或嘈雜怔忡。嘔噦煩燥。胸腹作痛。飽
悶作瀉。痞塊虛驚。面白唇紅。頭目暈眩。
腰背酸痛。四肢困倦無力。小水赤澀。皆
係陰虛火動。水不上行。火不下降。故有
種種疾患。悉宜用積炁之術。儻富足之
家。雖年壯者。亦宜用鼎器進炁。或百日。
或二百日。立能却諸苦惱。入快樂場。

養浩生曰。功夫與前異乎。
真人曰。異。癰乃攻其客邪。癆乃補其不足。
其法純用文火。置病者於極靜之處。滋
味調理。飲食勻稱。仍上奉
祖師。以攝其邪妄之心。令其人在靜室中。
或坐或臥。存神臍內一寸三分。先調極
微。三百六十息畢。舌抵上腭。內氣不出。
外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸。

爲一息。量氣長短。得息多寡。必須默記。
俟氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。
泥丸。兼用鼻以炁提之。入口化爲甘津。
嗽之。分三口。嚥如咽硬物。送入臍內。再
調呼吸起。此係一遍。如胸中有痰。乃運
臍間氣。自臍至胸。左右各運三十轉。或
二十轉。或十六轉。量氣長短。以爲多寡。
每積炁三十遍。行炁一遍。如咳急。則積

氣一遍行。炁一遍。俟其不嗽。自用念珠。暗記遍數。逐日行之。但呼吸出入之際。俱要微緩。心要閒靜。此文火也。

養浩生曰。儻虛症而吐諸血。奈何。

真人曰。功夫與前稍異。但一切血症。皆屬於熱。陽盛陰虛。火載血上行。錯經失血。故有吐血之症。均於行功時。先調文息。三百六十息。每調十息。少停咽氣三口。

皆如嚥硬物。用意引入臍內。腹中輾轉。然響。此虛火下行之驗也。蓋臍乃脾經。脾爲五臟入脉之祖。內有八竅。能通諸絡。火既下行。血自不失。直至真能不血。方行積氣。行氣功夫。使邪氣釀爲真氣。各歸本經。自爾痊癒。但行功每一遍畢。微呵氣六口。後吸氣一口。嚥津入臍。此亦洩火添水之助也。

養浩生曰。儻虛症而麻木。奈何。

真人曰。功夫與前無異。但一切麻木。俱屬
氣血兩虛。行功每一遍畢。用兩掌心。擦
令極熱。遍身摸搓。乾沐浴之。令氣脉得
通。自爾快樂。

養浩生曰。儻虛症而遺精。奈何。

真人曰。功夫不過同前。但一切夢遺。俱係
邪客於陰。神不守舍。故心有所感。而后

洩也。其洩有三。或少年氣盛。鰥居蓄念。因感而洩。此洩如瓶之滿溢也。此還輕。易。或心家氣虛。不能主宰。偶因本臟受熱。陽氣不收。此洩如瓶之側出也。此爲稍重。或臟腑虧弱。真元久斲。心不攝念。腎不攝精。此洩如瓶之罅而漏也。此爲最重。俱於前訣之外。未行功前。或夜半陽生時。急須披衣端坐。將左手捉住玉

莖。提氣一百度。每氣一提。谷道一撮。使
淫慾之水。不致下行。邪妄之火。不能下
逆。然後行功。永絕夢遺之患。今人居常
夢遺。宜用回陽法。其法每夜半子時分。
陽正興時。仰臥瞑目。舌抵上腭。將腰拱
起。用左手中指。頂住尾閭穴。用左手大
指。頂住無名指根。拳着。又將兩腿俱伸。
兩腳十指俱握起。提氣每一口。俱存想。

其氣自尾閭夾脊上升泥丸。慢慢下至中田。方將腰腿手脚從容放下。不二三遍。陽即衰也。但凡世人於睡時。陽多興舉。清晨便溺赤色。雖不夢遺。亦是走陽。即大便時。亦能帶出。惟行功使小便清踰泉水。方無走失。爾輩不可不知。

鼈症第四

養浩生曰。虛癆之外。莫重於鼈疾。其治

云何。

真人曰。原夫臃症。皆由脾胃之氣虛弱。不能運化。致使水谷聚而不散。故成臃也。或飲食失節。不能調養。則清氣下降。濁氣填滿胸腹。溼熱相蒸。遂成脹滿。經曰。臃脹是也。中空無物。有似於鼓也。或怒氣憂惱。鬱而不伸。使邪氣溢入旁經。日積月累。久成茲疾。皆爲臃疾也。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。真氣長而邪氣自消。宜令病者。密
室靜坐。瞑目握固。存神臍內一寸三分。
調武火三百六十息。每三十六息呼氣
六口。補氣六口。調畢。舌抵上腭。內氣不
出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一
吸爲一息。量氣長短。得息多寡。必須默
記。俟氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上

升泥丸。兼用鼻以氣提之。入口化爲井
津。分三口嚥。如咽硬物。送入臍間。自用
念珠暗記遍數。每次行五十遍。或三十
遍。日行數次。凡行功畢。俱宜用掌心摸
腹百十次。一月之外。自爾快樂。若臍凸
肉硬。肚大青筋。足背手掌俱平者。或男
從脚下腫上。女從頭上腫下者。並難治
之。

膈噎第五

養浩生曰。噎症之外。莫甚於膈。其治奈何。

真人曰。夫膈有數種。有氣虛而膈者。有血虛而膈者。有食積而膈者。有脾洩而膈者。有因痰而膈者。皆係七情內傷。六淫外剋。或醉飽饑餓失節。或房勞過度。則脾胃虛而受傷。轉輸不及。穀難運化。故

陰自降。而陽自升。乃成天地不交之否也。

養浩生曰。其治云何。

真人曰。夫天地不交。氣通則交。雖積氣令脾元氣氤氲。化其餘積。餘積既化。氣自上升。相爲摩盪。自爾通泰。宜令病者。密室靜坐。瞑目握固。調文火三十六息。咽氣三口。用意墜下。又調武火三十六息。

咽氣三口。用意墜下。一文一武。周而復
始。共三百六十息。終然後舌抵上腭。內
氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一
呼一吸。爲一息。量氣長短。得息多寡。必
須默記。不俟氣急速。運氣上胸膈左右。
運三十遍。或二十遍。或十六遍。畢。送氣
歸臍。提上尾閭。夾脊升泥丸。兼微用鼻
以氣提。入口化爲甘津。分三口。嚥如咽。

硬物送入臍內。此係一遍。暗用念珠記之。每次行五十遍。或三十遍。日行數次。不過一月。自爾快樂。兼用鼎器。其效更速。

寒疾第六

養浩生曰。隔症之外。莫重於寒。其疾奈何。

真人曰。寒者。天地殺厲之氣。因人於冬失。

於調理。此氣入肌膚。伏乎榮衛。至春因
溫暖氣逼而成疾。曰溫疾。至夏因暑熱
之氣逼而成疾。曰熱疾。總之寒也。至於
疫厲。稍有不同。蓋春應溫而反涼。夏應
熱而反冷。秋應涼而反熱。冬應寒而反
溫。有此四時不正之氣。故有瘟疫。其法
俱於將起。發寒作熱。及頭眩眼脹。腹悶
胸飽。四肢作倦。即爲寒疾。將發時速依

法治之。汗出自爾快樂。

養浩生曰。其法云何。

真人曰。令病者厚着衣服。瞑目握固。存神
臍內一寸三分。武火調息三百六十息。
每三十六息一呵。呵出口中熱氣。勿使
上攻眼目。每呵畢。嚥津補之。調畢。舌抵
上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦
約定一呼一吸爲一息。量氣長短得息。

多寡。必須默記。俟氣稍急。神運其氣。自尾間夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。漱之分三口。嚥下。如咽硬物。送入臍間。再調呼吸。起如此五十遍。或三十遍。畢用兩手擦面令極熱。次兩大拇指背擦兩目。次用兩大拇指背擦鼻兩邊。仍閉目呵氣三口。嚥漱津液三口。補之行功既完。方搓熱兩手心。將身曲

膝側卧。將兩熱手緊抱陰囊。閉息而卧。皆用武火。所謂武火者。心神欲奮。呼吸欲猛。兩齒緊咬。筋骨強立是也。如此行功。方得汗出。寒邪自去。如未大便。又有他法。

養浩生曰。如欲大便。又有何法。

真人曰。儻寒疾雖經出汗。然猶未便。即係寒邪有未淨處。切不可亂食。飲食可於

行積氣功夫。一完時。便須注意中宮。閉
息少頃。神運其氣。自中宮至腎。即提至
喉。又送下腎。如此數十次。凡下即用力
嚥。上即用力提。不六七遍。腹中自輾輦
然響。自然便也。如此行持。自爾快樂。

痰症第七

養浩生曰。寒症之外。莫甚於痰。其治云
何。

真人曰。痰乃穢濁之物。火痰黑色。老痰膠色。濕痰白色。寒痰清。其病亦自多端。或頭暈目眩耳鳴。或口眼蠕動。眉稜骨痛。耳輪俱痒。或四肢游風腫腴。或齒浮而痛痒。或噫氣吞酸。心下嘈雜。或痛或噦。或咽嗑不利。咯之不出。嚥之不下。其痰似黑墨。如破絮桃膠。蜆肉之狀。或心下如停冰。心氣冷痛。或夢奇怪之狀。或足

軟腕酸。或腰腎骨節卒痛。或四肢筋骨
疼痛。或手足麻痺臂痛。狀如風濕。或脊
上一條。每日如紅線起。或渾身習習。如
卧芒刺。或眼粘澀。癢口噤。喉痺。或繞項
結核。或胸腹間。如有二氣結紐。噎塞煩
悶。或喘嗽嘔吐。或吐冷涎。綠水黑汁。甚
爲肺癰瘡毒。皆痰所致。依法行持。立躋
快樂。爾其識之。

養浩生曰。其法云何。

真人曰。醫書云。善治痰者兼治氣。且百病中。多有兼痰者。世所不知也。宜令病者。不拘早晚。安坐瞑目。存神臍間。一寸三分。調息先文後武。三百六十息。每三十六息。運胸間氣一次。調畢。舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸。爲一息。量氣長短。得息多寡。必

須默記。俟氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上貫泥丸。兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。分三口嚥。如咽硬物。送入臍中。三次。後如前法。運胸間氣一次。自用念珠暗記。每次行五十週。或三十週。日行數次。百日之內。自能復原。

養浩生曰。胸膈有痰氣脹痛者。何也。

真人曰。此痰與氣相結也。如不速治。必有

膈噎。依前法行持。自爾快樂。

養浩生曰。渾身有腫塊者。何也。

真人曰。此係溼痰流注經絡。大凡人骨體患痛。或作寒熱者。皆是此症。依前法行持。自爾快樂。

養浩生曰。痰在胸膈間痛。而有聲者。何也。

真人曰。此名痰飲。乃死血與痰相結而成。

依前法行持。自爾快樂。

養浩生曰。人身上下結核不散者。何也。

真人曰。此痰塊也。依前法行持。自爾快樂。

養浩生曰。咳嗽吐黃痰者。何也。

真人曰。此脾胃有熱也。依前法行持。自爾

快樂。

養浩生曰。咯吐黑痰成塊者。何也。

真人曰。此勞傷心腎也。依前法行持。自爾

快樂。

養浩生曰。痰症之中。又有咳嗽。哮喘。喘急。其治亦與此同乎。

真人曰。治法稍異。但痰而無聲者。用武火。痰而有聲者。用文火。如喘急不能行。積熱工夫者。宜令其人。以舌拄上腭。取華池神水。漱滿口。吞下。用意墜至下田。送出大便。連吞十數口。少停。又吞。清晨仍

空心服童便二三甌。自然水潤火降。氣
息寧帖。方行前功。補完精氣。永絕痰火
之症。按咳嗽之患。四季不同。春是上升
之氣。夏是火炎上。秋是濕熱傷肺。冬是
風寒外束。各因時而文武之喘者。因火
所鬱。痰在脾胃。哮吼乃肺竅中有痰氣
也。宜用后法墜之。自爾快樂。

脾胃第八

養浩生曰。痰喘之外。莫甚於脾胃。其治云何。

真人曰。夫脾者。五臟八脉之總關也。居常薄滋味。節飲食。則氣得周流。一身順暢。居常滋味過厚。飲食過多。則填塞脾間。傳送不及。故壅滯而成病。久則作痞。脹痛難消。故惡心不食。噯氣作酸。下洩臭屁。或腹痛吐瀉。重則發熱頭痛。皆由傷

於食也。

養浩生曰其法云何

真人曰氣盛則脾盛脾盛則諸臟宣通食
氣自消宜令患者入室靜坐瞑目握固
存神臍內一寸三分調武火三百六十
息每三十六息補氣一口呼氣一口先
呼後補調畢舌抵上腭內氣不出外氣
不入雖無呼吸亦約定一呼一吸爲一

息量氣長短。得息多寡。必須默記。俟氣稍急。神運其氣自尾間夾脊上貫泥丸。兼用以氣提之。入口漱爲甘津。分三口嚥。如咽硬物送入臍中。如此數次。自然打噯。凡噯時仍用口呼氣三口。補氣三口。自用念珠暗記。每行五十週。或三十週。日行數次。輕則目下立愈。痞疾之類。一月復原。

養浩生曰。飲食不思。痞悶者何也。

真人曰。廼胃寒也。依前法行持。自爾快樂。

養浩生曰。飲食不化作飽者何也。

真人曰。廼脾虛也。依前法行持。自爾快樂。

養浩生曰。飲食自多者何也。

真人曰。廼胃間伏火也。依前法行持。自爾

快樂。

痔疾第九

養浩生曰。瘡疾之內。莫甚於痔。其治云何。

真人曰。腸熱爲痔。凡人九竅中。但有小肉突起。皆曰痔。不特於肛門邊爲然。醫家分痔爲五種。乃牡牝。脉。腸氣。是也。牡痔者。肛門邊發露肉珠。狀如鼠奶。時時滴潰膿血。牝痔者。肛門邊生瘡腫突出。一日數枚。膿潰。即散是也。脉痔者。腸口顆

顆發癰。且痛且痒。血出淋漓。腸痔者。肛
門內結核。有血寒熱往來。登溷脫肛。氣
痔者。遇怒則發。肛門腫痛。氣散則愈。又
有酒痔。每遇飲酒。發動瘡。即腫痛而流
血。血痔者。遇大便則血出而不止也。久
而不治。必穿爲漏。
養浩生曰。其法云何。
真人曰。此疾蓋因邪熱之火。下降而與氣

凝結。治夫此者。宜提邪火。化爲真氣。宜
令病者。密室靜坐。慎喜怒。薄滋味。及五
辛。燂炙。酒蘗。諸物。然後隨令其人安神
臍內一寸三分。調文火三百六十息。每
三十六息。撮穀道提氣六口。隨呼出其
氣三口。補氣三口。調畢。舌抵上腭。內氣
不出。外氣不入。雖無呼吸。亦爲定。一呼
一吸。爲一息。量氣長短。得息多寡。必須

默記。俟氣稍急。仍撮谷道。提氣三口。乾
嚥氣一口。神運其氣。自尾閭夾脊上升。
泥丸。兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。
分三口嚥。如咽硬物。送入臍中。自用念
珠暗記遍數。每行五十週。或三十週。日
行數次。或十日。或半月。令其病者。自爾
快樂。

種子第十

養浩生曰。時俗之人。艱於子嗣。其治云何。

真人曰。種子之法。亦不過一氣。故氣合則成胎。氣不合則不成胎。氣雖合焉。間有其人。精氣衰弱。故雖生而亦不育。雖育而亦不長。雖長而亦多疾病。經云。順則成人。逆則成丹。老子云。凡人生多疾病者。是風日之子。生而早死者。是晦日之

子。在胎而傷者。是朔日之子。生而母子俱死者。是雷霆霹靂日之子。能行步有知而歿者。是下旬之子。兵血死者。是月水盡之子。又是月蝕之子。能胎不成者。是弦望之子。命不長者。是大醉之子。不癡必狂者。是大勞之子。生而不成者。是平曉之子。意多恐悸者。是日出之子。好爲盜賊貪欲者。是禺中之子。性行不良

者。是日中之子。命能不全者。是日映之
子。好詐反妄者。是晡時之子。不暗必聾
者。是人定之子。天地閉。氣不通。其子死。
夜半中合會。陰陽生子。上壽賢明。夜半
後合會。生子中壽。聰明智慧。雞鳴合會。
生子下壽。尅父母。此廼天地之常理也。
今人或因無嗣。廣置侍妾。以致真陽之
炁。因過於交合。胎愈不成。或服熱藥過

多。燒竭真氣。枯渣之質。胎亦不成。悲哉。
求嗣首於寡欲。寡欲則相火伏。而君火
用事。精壯氣盛。更選經調脉和之女。一
交必成胎也。螽斯之法。此其宜焉。

養浩生曰。其法云何。

真人曰。首宜培根。培根者。培氣也。氣爲人
之根本。宜令其人。擇日入室。選定滋味。
絕慾除勞。安神臍內一寸三分。調文火。

三百六十息。每三十六息。嚥氣六口。日
行四遍。得氣二十四口。如此三口。共得
氣七十二口。三日之後。方調息起。亦三
百六十口。每二十六息。嚥氣三口。調畢。
舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼
吸。亦約定一呼一吸。爲一息。量氣長短。
得息多寡。必須默記。俟氣積急。神運其
氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣。

提之。入口化爲甘津。分三口嚥。如咽硬
物。送入臍間。自用念珠暗記。每行五十
週。或三十週。日行數次。百日後。方用調
經如法之鼎。一交即生男。聰慧壽康永
得快樂。

養浩生曰。交感有候乎。

真人曰。有。大約用婦人經水淨時。經有兩
日半淨者。有三日淨者。亦有血旺之女。

六七日始淨者。不可拘定。但用潔白繇。或帛夾之。寶田戶內取而目之。金色者。乃佳期也。鮮紅者。未淨不潔也。淡淡者。大過也。如金色。乃新紅已生。於此交合。再無不成。若先期而交。則金水太盛。子宮淤塞。無受精之處。後期而交。則子宮已閉。施精亦無門而入。又云。單日成男。雙日成女。四日已後不成矣。施精要子。

重則爲毒。所謂火發必刻者。是也。安可從之。

養浩生曰。又有轉女成男之法。其意何居乎。

真人曰。此皆意外之奇譚。不可以常理測者也。其術亦不一。或傳東南桃作斧柄。置孕嬪牀下。毋向上。勿令人見。則男胎可成者。或傳弓弦繫腰百日。內可轉女。

成男者。或傳雄雞長尾。挿二莖於牀下。轉女成男者。或有佩雄黃者。蓋即古佩宜男萱艸之遺法也。擴而論之。人之陽氣旺成男。衰成女。此理甚明。設衰弱之人。總佩仙艸。何濟於事。

瘡症第十一

養浩生曰。種子之外。疾莫甚於瘡。其治何也。

真人曰。瘧也者。外感風寒暑濕。內傷飲食
勞倦。或饑飽色欲過度。以致脾氣不和。
痰留中脘。夫無痰不能成瘧。瘧將來時。
呵欠怕寒。手足皆冷。發寒作戰。大熱口
渴。頭痛腰膝骨節酸疼。或先寒後熱。或
先熱後寒。或單寒單熱。或寒多熱少。或
熱多寒少。一日一發者。受病淺也。間日
一發者。與二日連發。三日一發者。皆受

病深也。俗用截瘡諸法。截者止也。謂止之而不發也。如火在草上。去火則艸不焚。如強以物壓之。必作他患。寧可截之乎。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。宜先養正氣。而客邪自去。宜令病者。於未發之先。密室靜坐。重衣厚服。着令極煖。方瞑目握固。存神臍間。調武火。

三百六十息。每三十六息一嚥。調畢。舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短。得息多寡。必須默記。俟氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。分三口嚥。如硬物咽之。送入臍中。自用念珠暗記。每行五十週。或三十週畢。便以兩掌搓熱極。抱住。

陰囊側身閉息而卧。日行數次。不二三日。自爾快樂。但呼吸出入之間。俱要武火。務令汗出。使邪氣從十萬八千毛孔出。方爲的訣。

養浩生曰。或有成瘡母者。何也。

真人曰。元炁衰憊。則成瘡母。或當發瘡日。不擇生冷葷腥。停食在腹。皆能成之。治法。不過如前。但凡瘡症。增寒者。宜用火。

觀法。增熱者。宜用水火觀法。

養浩生曰。敢問何謂水火觀法。

真人曰。凡行水觀法。先令病者行前功。外便如前。瞑目。不必舌抵上腭。定息移神湧泉穴中。存此穴內有一徑寸水。少頃流出。浸足。清涼如冰。洞心徹骨。少頃又浸至膝。以至浸胸。浸頂。及六合上下。皆化爲水。并無此身。呼吸之間。覺有冷氣。

一二日。熱症自退。其火觀法。亦復如是。此法不止治瘡。一切寒熱。均可治之。

痢症第十二

養浩生曰。瘡症之外。莫甚於痢。其治奈何。

真人曰。痢也者。皆由脾胃失調。飲食停滯。積於腸胃之間。多是夏月暑濕傷脾。平日則大腸積熱。故作斯疾。初起之時。肚

腹疼痛。大便裏急後重。小水短赤。不長。便爲痢疾。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。其法大抵宜調元。炁元。炁足。而暑濕腸熱自除。宜令病者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍內一寸三分。調文息三十六度。嚥氣一口。三文一武。足三百六十息畢。舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖

無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣
長短。得息多寡。必須默記。俟氣稍急。神
運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻
以氣提之。入口化爲甘津。漱之分三口。
嚥如咽硬物。送入臍間。自用念珠暗記
遍數。凡未行此法之先。須令其人瞑目。
握固。極力提氣五十口。方行前功。如此
或五十遍。或三十遍。逐日行數次。不必

半月。自爾快樂。

養浩生曰。疾有不同者。何也。

真人曰。大抵痢疾均屬脾胃。有噤口者。廼脾虛。脾熱也。痢如菴豆汁者。廼濕氣傷脾也。痢作痛者。廼熱流下而傷脾也。虛坐努力者。廼血虛而脾無力也。一依前法行持。自爾快樂。

呢逆噯氣第十三

養浩生曰。呃逆噯氣之症。有以異乎。
真人曰。異。呃逆。廼胃火上衝。而逆隨口應。
又有自臍下上直出於口者。廼陰火上
衝也。俗名打呃是也。若夫噯氣者。廼胸
膈之氣上升也。有胃中有火而噯者。有
胃中有痰而噯者。有胃中有寒而噯者。
總而言之。法當理氣。氣理則呃逆噯氣
之症。均可除也。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。凡有此般疾症。皆係邪氣逆行。首
宜降邪氣。次宜積真氣。真氣既積。則五
臟之氣。各自歸宗。自然其疾如同冰解。
先令病者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍
內一寸三分。調文火。每三十六息。一嚥。
如咽極硬之物。用意墜下。至於下田。如
巨石沈海之狀。如此三百六十息畢。舌

抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短。得息多寡。必須默記。俟氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。漱之分三口。嚥如咽硬物。送入臍中。自用念珠暗記遍數。如此或五十遍。或三十遍。日行數次。自爾快樂。不必半月。

吞酸第十四

養浩生曰。吞酸之症。有以異乎。

真人曰。異有吞酸。有吐酸。吞酸者。乃酸水刺心也。吐酸者。乃吐出酸水也。俱飲食入胃。脾虛不能運化。鬱積已久。溼中生火。濕熱相蒸。故相蒸而作酸也。一依前法治之。自爾快樂。

饅雜第十五

養浩生曰。饅雜之症。有以異乎。

真人曰。異。夫饅雜者。俗謂之心饅也。其疾
有三。有因胃中痰爲火動而饅者。有因
心血少而饅者。有因食鬱而饅者。俱宜
先降邪氣。邪氣既降。則火自然清。氣自
然平。而氣降也。疾寧不痊乎。一依前法
治之。無不快樂者。

養浩生曰。或有其人無事。快快若奮。若怒。此屬何疾。

真人曰。此七情不平。而生客氣也。夫氣之在人身。宜周流順適。不宜擊發扼送。若七情內攻。過於喜。則氣散。過於怒。則氣逆。過於憂。則氣陷。過於思。則氣結。過於悲。則氣消。過於恐。則氣怯。過於驚。則氣耗。若六感外淫。風傷氣。則爲疼痛寒傷。

氣則戰慄。暑傷氣則爲熱悶。濕傷氣則
腫滿。燥傷氣則爲閉結。大抵一身之中。
氣爲之主。若內氣有餘。客邪中伐。不覺
奮怒。久而不治。侵胸則爲膈。侵腹則爲
臑也。

養浩生曰。其法奈何

真人曰。內氣乃無形無跡之物。欲調內氣。
先調呼吸。蓋呼吸者標也。祖氣者本也。

治其標而本自寧。宜令患者。密室靜坐。
平心和氣。瞑目握固。存神臍間一寸三
分。調文火。每三十六息。不必舌抵。住息
於却。四火存此。神充滿虛空。氣稍急。從
新又調。俟三百六十息畢。方舌抵上腭。
內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定
一呼一吸。爲一息。量氣長短。得息多寡。
必須默記。俟氣稍急。神運其氣。自尾閭

夾脊上升泥丸。兼用鼻以氣提之。入口
化爲甘津。漱之分三口。嚥如咽硬物。送
入臍間。自用念珠暗記遍數。或五十遍。
或三十遍。日行數次。不必半月。自爾快
樂。

積聚第十七

養浩生曰。嘗觀今人。又有積聚者。其病
云何。

真人曰。醫家有五積六聚。五積者。五臟所積也。六聚者。六腑所聚也。積有常形。廼血結所成。血故有形也。聚無定位。廼氣結所成。氣故無形也。又有積塊。乃痰與食積死血所成也。大約中爲痰塊。左爲血塊。右爲食積。不可不知也。

養浩生曰。其治奈何。

真人曰。治法與痞疾頗同。但此疾三運氣

而一積氣。朝暮行之。不必一月。自爾快樂。

疸症第十八

養浩生曰。積聚之外。莫甚於疸。其疾奈何。

真人曰。夫疸有黃汗。有黃疸。有酒疸。有穀疸。有女勞疸。其名雖有五。俱是脾胃水穀溼熱相蒸。故爾腹胸飽悶。面目俱黃。

小水短赤。如皂莢汁者。就如禽麴相似。故濕熱而生黃也。用功到小水清白時。其疾即愈也。

養浩生曰。其治奈何。

真人曰。宜令病者密室靜坐。瞑目握固。存神臍內一寸三分。調文火三百六十息。每三十六息呼氣三口。補氣三口。調畢。舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼

吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短。得息多寡。必須默記。伺氣稍急。神運其氣。自尾間夾脊上升。泥丸微用鼻以氣提之。入口化爲甘津。漱之分三口嚥。如咽硬物。送入臍間。自用念珠暗記遍數。或五十遍。或三十遍。日行數次。或半月。或二十日。自爾快樂。

霍亂第十九

養浩生曰。常見世人有霍亂之疾者。何也。

真人曰。夫霍亂者。有溼亂。有乾亂。此症皆由內傷生冷。外感風寒暑溼。而成霍亂。其疾忽然。心腹疼痛。或上吐。或下瀉。或吐瀉齊作。攪亂不安。四肢厥冷。六脉沉。欲絕。此名濕霍亂。俗名爲虎狼病是也。因風則怕風。有汗。因寒則怕寒。無汗。因

暑則煩燥熱悶。因溼則身體重著。因食則胸膈飽悶。若吐瀉煩渴不止。厥冷痛甚。轉筋入腹者死。此疾夏月因伏暑熱霍亂吐瀉者甚多。其乾霍亂者。忽然心腹攪痛。手足厥冷。六脉沈細。欲吐不得吐。欲瀉不得瀉。陰陽乖隔。升降不通。俗名之爲攪腸沙也。此爲難治。若吐瀉不出。胸腹脹硬。面白唇青。手足冷過肘膝。

六脉伏絕。氣息喘急。舌乾囊縮者。死症也。

養浩生曰。其治奈何。

真人曰。此二種疾出於倉卒。急用功爲難。如素有此疾者。或疾將起之時。速令病者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍間一寸三分。細細調息。切勿氣息粗索。動其病處。如此調三百六十息。每三十息輕輕。

呼出三口。微微補氣三口。調畢。舌抵上
腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約
定一呼一吸爲一息。量氣長短。得息多
寡。必須默記。俟氣稍急。神運其氣。自尾
間夾脊上升。泥丸兼用鼻輕以氣提之。
入口化爲甘津。漱之分三口。嚥。如咽硬
物。送入臍間。自用念珠暗記遍數。或五
十遍數。或三十遍數。頃刻之間。自爾快

樂如此功不能行。則止。令病者存神。臍間。住息。定氣。氣急調息。又爲使其臟腑安靜。脉絡各定。自然快樂。

嘔吐第二十

養浩生曰。或有人本無疾病。忽然之間。常作嘔吐者。其病何也。

真人曰。吐有數種。總皆胃氣受傷。故有嘔噦。清水冷涎者。是寒吐也。有煩渴而嘔。

噦者。是熱吐也。有嘔噦痰者。是痰火也。有飽悶作酸嘔吐者。是停食也。均屬胃氣病也。久而不治。必成翻胃。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。胃者脾之門戶。脾者胃之根本也。如胃氣受傷。脾氣必絕。脾氣絕。而人能生乎。如脾氣堅固。胃氣必強。胃氣強。而病能生乎。此疾首降下胃氣。方可積氣。

歸脾。宜令病者。密室靜坐。瞑目握固。存神。臍內一寸三分。先調文息三十六息。呼氣三口。補氣三口。於補氣時。極力嚥下。如咽最硬之物。墜下丹田。方又調武息三十六息。如前呼補三百六十息畢。方舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸。爲一息。量氣長短。得息多寡。必須默記。俟氣稍急。神運

其氣自尾閭夾脊上升泥丸兼用鼻以氣提之入口化爲井津漱之分三口嚥如咽硬物送入臍間自用念珠暗記遍數或五十遍或三十遍日行數次或半月或廿日病根除真氣實永爾快樂。

頭痛第二十一

養浩生曰。今人多有頭痛之疾。其病何也。

真人曰。頭爲諸陽之首。其痛有各經之不同。有氣虛而頭痛者。耳鳴。九竅不利也。有溼熱而頭痛者。頭重如石。屬濕也。肥人頭痛者。多是氣虛溼痰也。瘦人頭痛者。多是血虛痰火也。遇風寒。惡心嘔吐。頭痛者。乃頭風也。凡頭痛偏左者。屬風。與血虛也。偏右者。屬痰。與氣虛也。左右俱痛者。氣血兩虛也。頭旋。眼黑。惡心者。

痰厥頭痛也。偏正頭痛者。風氣上攻也。
頸項強痛者。風邪所干也。眉稜骨痛者。
風熱並痰也。頭痛而起核塊者。名雷頭
風也。真頭痛乃腦盡而痛。爲不可治。其
痛時手足冷至節者。不治之也。

養浩生曰。其治云何。

真人曰。大抵頭爲衆陽聚會之所。痛者均
是客邪。不能下降。真氣不能上達。故作

疼痛宜令其人密室靜坐瞑目握固存
神臍間一寸三分調文火三百六十息
每三十六息嚥氣一口如咽硬物直墜
至下田調畢舌抵上腭內氣不出外氣
不入雖無呼吸亦約定一呼一吸爲一
息量氣長短得息多寡必須默記俟氣
稍急神運其氣自尾閭夾脊上升泥丸
兼用鼻以氣提之入口化爲甘津漱之

分三口嚥如咽硬物。送入臍間。自用念珠暗記遍數。或五十遍。或三十遍。日行數次。或二十日。或三十日。自爾快樂。蓋氣也。血也。風也。痰也。火也。溼也。均統於氣。氣既下行。則諸邪皆隨之。而下降。故先用嚥降之法。氣既降。不更積其氣。則此下之物。必不堅固。故后必積此真氣。以充滿之。堅固之而已。此祛頭痛之全

法也。

耳聾第二十二

養浩生曰：今人多有耳聾之疾者，何也？
真人曰：耳廼腎之外竅，腎氣虛則耳聾。或
耳鳴，各有所感。左耳聾者，忿怒動，膺火
也；右耳聾者，色慾動，相火也；兩耳俱聾
者，厚味動胃火也；兩耳腫痛者，腎經有
風熱也；出膿者，係風熱有氣閉耳聾者。

氣通則已。

養浩生曰其治奈何

真人曰大抵五臟之病莫先補氣腎尤急
焉積氣儻久氣自生液液自歸腎腎經
既旺耳自通明宜令病者密室靜坐瞑
目握固存神臍間一寸三分調文火三
個三十六息方調武火一個三十六息
如此排勻調畢舌抵上腭內氣不出外

氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲
一息。量氣長短。得息多寡。必須默記。俟
氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥
丸兼用鼻。以氣提之。入口化爲甘津。漱
之分三口。嚥如咽硬物。送入臍中。自用
念珠暗記。或三十遍。或二十遍。畢。即用
兩手抱頭。掩耳。用中食二指輪擊腦後
百數。方咽乾氣五口。或七口。極力用意。

樂。墜至下田。日行數次。不必一月。自爾快

丹亭真人盧祖師廣胎息經卷之二

却病部二 靜功

舌病第二十三

養浩生曰嘗聞舌乃心苗今人或舌強

舌瘡其疾云何

真人曰以部位言之五臟皆有所屬以症

候言之五臟皆有所主如口舌瘡痛或

狀如無皮或發熱作渴爲中氣虛熱若

眼如煙觸。體倦少食。或午後益甚。爲陰
血虛熱。若咽痛舌瘡。口乾足熱。日晡益
甚。爲腎經虛火。若四肢厥冷。惡寒飲食。
或痰盛目赤。爲命門火衰。若發熱作渴。
飲冷便閉。爲腸胃實火。若發熱惡寒口
乾喜湯食少。身體作倦。爲脾經虛熱。若
舌作強顫。頰腫。爲脾經溼熱。若痰盛作
渴。口舌腫痛。爲上焦有熱。若思慮過度。

口舌生瘡。咽喉不利。爲脾經血傷火動。若恚怒過度。作寒發熱。而舌腫痛。爲肝經血傷火動。今人見有舌症者。即執之爲心火。是未聞上項疾症者也。舌之下。有兩穴。一名金津。一名玉液。此津液所生之門戶。醫家名爲濂泉穴。是也。

養浩生曰。其法云何。

真人曰。此數端疾。皆屬內熱。因水不能潤。

火。故火益熾。而水益枯。法當積炁。積炁既久。自能生水。水盛則火衰。心火不燥。舌病何生。宜令病者。密室靜坐。瞑目握固。調文火三百六十度。每三十六度。一呵。一補。一嚥。一漱。調畢。舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼。一吸。爲一息。量氣長短。得息多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然。而非矯強。必

須默記。候氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。分三口嚥。如咽硬物。送入臍中。自用念珠暗記遍數。或五十遍。或三十遍。日行數次。不四五日。自爾快樂。養浩生曰。或有口舌生瘡。咽喉腫痛。燥渴便閉者。何也。

真人曰。此三焦實火也。宜先呵氣不出聲。

直俟口中微生涼液。便漱嚥之。行此功
一日。或半日。再依前行功。自爾快樂。
養浩生曰。或口舌生瘡。發熱惡寒。勞則
體倦。不思飲食者。何也。

真人曰。此中焦虛火也。宜先依前積炁補
虛。畧帶呵氣。洩火。自爾快樂。
養浩生曰。或口舌生瘡。惟喜飲湯。不食
者。何也。

真人曰。此胃氣虛。不能化生津液也。止依前法積炁。炁盛則胃實。自無此患。養浩生曰。或口舌生瘡。飲食少思。大便不實者何也。

真人曰。此中氣虛也。止依前法積炁。炁生真液。可無此患。

養浩生曰。或口舌生瘡。糜爛。晡時內熱者何也。

真人曰。此血虛有火也。但能清心定慮。行

前補炁功夫。自爾快樂。

養浩生曰。或口舌生瘡。食少便滑。面黃
肢冷者何也。

真人曰。此火盛土虛也。亦宜積炁。炁盛則

脾旺。脾旺則此等症候。自能蠲除。

養浩生曰。或口舌生瘡。日晡發熱作渴。
唾痰小便頻數者何也。

真人曰。此腎水虧損。下焦陰火也。六宜積
炁。炁旺則真水日增。邪火日滅。其作渴
唾痰。自爾痊好。

養浩生曰。或口舌生瘡。口臭。牙齦赤爛。
腿膝痿軟。及口鹹者何也。

真人曰。此腎經虛熱也。大抵此症。口苦者
心熱也。口淡者脾熱也。口辣者肺熱也。
口鹹者腎熱也。口酸者肝熱也。吞酸與

口酸不同。吞酸者。吞吐成酸。口酸者。不
吞吐而時覺其酸也。凡有此數症。各隨
六字。一洩。一補。後行積。烝功夫。自爾快
樂。

齒症第二十四

養浩生曰。牙者人之關鍵也。間有痛者。
其疾云何。

真人曰。齒痛雖病根不一。然齒者骨之餘。

骨則腎所主。大約以培腎爲首務。氣增則腎旺。自然之理也。其疾雖有因胃火而痛者。有因風熱而痛者。如開口呷風則痛甚者。此腸胃中有風邪也。開口則臭氣不可聞者。此腸胃中有積熱也。遇食而痛者。此腸胃中有溼熱也。牙齦宣露者。此胃中有客熱也。齒搖動者。腎元虛也。今人每一牙痛。或用藥燻。或用藥

擦。或用藥漱。或用藥點。非不能奏俄頃之効。然終非自本自根之法也。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。先宜洩其餘。隨洩隨補。使元氣日固。正如種植。下加澆灌。上加修葺。自然患除。宜令患者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍間一寸三分。調文息三百六十度。每十息三呵三補。調畢。舌抵上腭。內氣

不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼。一吸爲一息。量氣長短。得息多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然。而非矯強。必須默記。俟氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。漱之分三口。嚥。如咽硬物。送入臍間。畢。仍呵氣三口。補氣三口。自用念珠暗記遍數。或五十遍。或三十遍。日行

數次。或半月。或二十日。自爾快樂。

目症第二十五

養浩生曰。人之有目。所以明瞭事物也。設有疾症。果有別乎。

真人曰。有別。夫目爲五臟之精華。一身之寶鑑也。故視五臟。以分五輪。借八卦以名八廓。五輪者。肝屬木曰風輪。在眼爲鳥睛。心屬火曰火輪。在眼爲二眦。脾屬

土曰肉輪。在眼爲上下胞。肺屬金曰氣輪。在眼爲白睛。腎屬水曰水輪。在眼爲瞳子。至若八廓。無位有名。脾之腑爲天廓。膀胱之腑爲地廓。命門之腑爲水廓。小腸之腑爲火廓。腎之腑爲風廓。脾之腑爲雷廓。大腸之腑爲山廓。三焦之腑爲澤廓。此雖爲眼目之根本。而面爲包絡。或因五臟蘊藏風熱。或因七情鬱結。

胸臆以致上攻眼目各隨五臟所屬而爲之病或癰赤而痛或羞明怕日或癰澁難開或雲翳或內障或白膜遮睛其症七十有二焉

養浩生曰治法奈何

真人曰症雖七十有二不過主於五臟五臟之中炁爲之主惟宜積炁清心故念念歸中則上者必下氣氣歸根則鬱者

必消。以致氣海盈滿。必傳達五臟六腑。
五臟六腑之炁既滿。則風邪熱毒安能
少存。正如太陽當天。群陰消散也。故惟
此一炁風可驅散。熱可清涼。氣結者可
調順。翳者可祛除。腫痛者可消。赤爛者
可退。除老者日用鼎器外。凡遇中年得
此疾者。宜令其人。密室靜坐。瞑目握固。
存神臍間一寸三分。調文息三百六十

度。每十息。噓氣三口。補氣一口。調畢。舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸。爲一息。量氣長短。得息多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然。而非矯強。必須默記。俟氣稍急。神運其氣。自尾間夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。分三口嚥。如咽硬物。送入臍中。自用念珠暗記遍數。或五

十遍或三十遍。日行數次。行畢。用兩
大指背第二節擦熱。熨眼數十次。擦畢。呵
氣三口。補氣一口。或又令人擦兩足湧
泉穴。亦呵炁一口。補炁一口。輕者半月
或二十日。重者或一月。或百日。自爾痊
愈。凡內障必至。閃竅開通。方得快樂。
養浩生曰。小眥赤兼之紅肉堆起者。何
也。

真人曰。心經虛熱也。惟宜積炁補虛。虛既補而熱自除。又復奚患。

養浩生曰。大背赤紅肉堆起者何也。

真人曰。心經實熱也。先宜端坐焚官香一

炷。視香有灰。即吹之。如此吹三香。方照

前行積炁法。其疾自瘳。

養浩生曰。烏白翳障者何也。

真人曰。肝病也。宜先用噓字導洩之。次照

前積炁。方得快樂。凡係五臟。餘皆宜照。此類推。如白珠紅筋翳膜者。肺病也。上下睛胞如桃者。脾病也。迎風出淚坐起生花者。腎病也。皆照前先用字引導。后用功補全。

養浩生曰。目赤而痛者何也。

真人曰。乃肝經實熱也。宜用噓字先洩之。后方依前積炁補全。方可痊愈。

養浩生曰。羞明怕日。何也。

真人曰。此脾實也。亦宜積炁。脾實畢竟是
炁壅瘀。真炁莫達。凡積之已久。真炁貫
徹。安有其邪。

養浩生曰。視物不真。何也。

真人曰。此脾虛也。宜依前積炁。自爾快樂。

養浩生曰。攀睛努肉者。何也。

真人曰。此心熱也。先宜呵字洩之。次宜積

炁補之。後宜擦熱大指背熨。久久行之。
自爾快樂。

養浩生曰。久病昏暗者何也。

真人曰。此腎經真陽之炁微也。如昏暗不
欲視物。內障見黑花。瞳子散漫。廼血少
勞神及腎虛也。此外又有遠視。不能近
視者。火盛而水虧也。又有近視。不能遠
視者。水盛而火虧也。皆宜積炁補全。如

多年內障。視物有影者。必俟開通。閉竅。方得復明。視物全無影者。不治。

咽喉第二十六

養浩生曰。今人咽喉有病者。何也。

真人曰。大抵咽喉爲出入之門。雖醫家有風痰火三症。然其病源必本於火。蓋火能炎上。一不安戢。則燥暴之勢。必冲喉。此受病之因也。故或咽喉生瘡。或咽

喉癰痛。或咽喉閉塞。或紅腫結核脹滿。或喉不能言語。俱是火勢夾風雜痰使然也。

養浩生曰。治法奈何。

真人曰。首宜洩去浮游之火。次宜降下壅瘀之火。然後內運真水灌溉之。宜令病者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍間一寸三分。調文極火三百六十息。每五息三

呵一嚥。可於嚥時。如嚥硬物。兼用意墜下中宮。如此調畢。然後用舌抵住上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短。以爲多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然。而非矯強。必須默記遍數。俟氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。分三口嚥。如嚥硬物。

送入臍中。自用念珠暗記遍數。或五十遍。或三十遍。半月。或念日。日行數次。自爾快樂。

結核第二十七

養浩生曰。人身中有結核之疾。果何疾也。

真人曰。結核之症。或生項側。或在頸。或在臂。或在身。倘生而腫痛者多。在皮裏膜

外。原其病根多是痰注不散。結而成核。又云結核。乃火氣熱甚。則鬱結堅硬。如果中核也。又有一種梅核。氣因七情之氣鬱結而成。或因飲食之時。觸犯惱怒。遂有此症。其症結成痰核。或如梅核。或如破絮。在咽喉間。咯而不出。嚥之不下。或中脘痞滿。氣不舒暢。或痰涎壅盛。上氣喘極。或因痰飲惡心。嘔而且吐。皆結

核之症患也。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。病根雖在痰。然而痰不自行。必載於氣。治此疾者。先當治氣。氣既平順。則痰自消。而核自滅。凡此痰摩之不痛。搔之不養。是謂氣死血枯。爲不可作。凡生痛作癢者。可治。宜令患者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍內一寸三分。調二文一。

武火。三百六十息調畢。舌抵上腭。內氣
不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼
一吸爲一息。量氣長短。得息多寡。惟欲
增息。不欲減息。皆係自然。而非矯強。俟
氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊土升泥
丸。兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。分
三口嚥。如咽硬物。送入臍中畢。方調呼
吸。十息調畢。運臍間炁。行於核處。左旋

三十六。右旋三十六。旋畢。送氣歸臍。旋時俱係閉息。如此又積炁。大約首尾積炁。而中運氣爲一遍。自用念珠暗記遍數。遍數以每次行三十遍。或二十遍爲率。日行數次。半月或二十日。自爾快樂。

癭瘤第二十八

養浩生曰。常見今人生有癭瘤。此何疾也。

真人曰。癭者硬也。瘤者留也。大約皆血氣凝滯。結成癭瘤。隨身發現也。癭多著於頸項。瘤則隨氣凝結。此症年數深遠。寢大寢長。其堅硬不可移者。名曰石癭。皮色不變者。名曰肉癭。筋脉露結者。名曰筋癭。赤血交加者。名曰血癭。隨人憂愁。以爲消長者。名曰氣癭。此五等癭皆不可決破。決破則膿血崩潰。多致夭亡。難

治。瘤亦有六種。乃骨瘤。脂瘤。肉瘤。膿瘤。血瘤。筋瘤也。亦不可決破。肉瘤尤不可決。決則殺。惟脂瘤破而去其脂粉則愈。然亦不可以長。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。氣之在身中。如水之在地中。在在皆有。人之十萬八千毛孔中。皆氣藪也。常相流通而無凝滯。倘少有所凝。堅則

爲瘤。浮則爲癭。治癭瘤亦宜運散其氣。氣散則血散。血散則癭瘤自消。宜令患者密室靜坐。瞑目握固。存神臍間一寸三分。調武火三百六十息。每三十六息三呵。一補。調畢舌抵上腭。內氣不出外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短得息多寡。惟欲增息不欲減息。皆係自然而非矯強。伺氣稍急。

神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用
鼻以氣提之。入口化爲甘津。分三口嚥。
如咽硬物送入臍中方。調呼吸十息。調
畢。運臍間所積之炁。行於癭瘤處。左旋
三十六。右旋三十六。畢。送炁歸臍。旋時
俱係閉息。如此又積炁。大約首尾積炁。
中間運炁爲一遍。自用念珠暗記遍數。
每次行五十遍。或三十遍。日行數次。念

日或半月。自爾快樂。

肺癰第二十九

養浩生曰。今人肺中患癰痿之症。其疾何也。

真人曰。咳嗽有膿血。曰癰。久嗽不已而無膿血。曰痿。若夫痿症。口乾喘滿。咽燥而渴甚。則四肢浮腫。咳唾膿血。或腫臭濁。惡胸中隱隱微痛者。此肺癰也。大凡此

症當咳嗽時氣短胸滿時唾膿血。久久
如粳米粥者難治。若嘔膿不止者亦不
可治也。其嘔而膿自止者自愈。若面色
當白而反赤。此火剋金位。亦屬不可治
之疾也。若夫肺痿久嗽不已。汗出過度。
津液枯竭。溺如爛瓜。下如豕脂。小便數
而不渴者自愈。此由肺多邪火。故止唾
涎沫而無膿也。若至汗出惡風咳嗽氣

短鼻塞項強胸脹脇滿久不瘥者。即肺痿也。

養浩生曰其法奈何

真人曰肺爲清虛之府原宜恬靜則無疾患。儻因其人平日營謀過多。思索煩劇。其中自有一種邪妄之火。上衝肺竅。此即病根。潛爲伏匿。加以燂炙辛辣。以助其奸。酒色嗔怒。以揚其焰。不覺伏匿之

根乘勢而發。此癰痿之因也。既明此疾。
還因嗔火。首當滅嗔怒。次當遠燂炙。方
徐徐然運動。我天然真息。汲出我自然
真水。真炁行則邪火自移。真水生則熱
毒自散。宜令病者密室靜坐。瞑目握固。
存神臍內一寸三分。調極文火三百六
十息。每三十六息三呵一補。調畢舌抵
上腭。運臍間氣行於患處。左運三十六

遍。右運三十六遍。運畢。送氣歸臍。大開
口。呵氣六口。不許出聲。旋時俱係閉息。
如此。又調息十遍。又運。凡三運畢。方內
氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一
呼一吸。爲一息。量氣長短。得息多寡。惟
欲增息。不欲減息。皆係自然而非矯強。
候氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。
泥丸。兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。

漱之分三口。嚥如咽硬物。送入臍中。自用念珠暗記遍數。或五十遍。或三十遍。日行數次。或二十日。或一月。自爾快樂。心痛第三十。養浩生曰。常見人有心痛之疾者。其症何也。

真人曰。原夫心痛。亦有數種。心痛初起者。胃中有熱也。心痛稍久者。胃中有鬱熱。

也。心痛素喜食熱物者，乃死血留於胃
口也。心腸大痛，攻走腰背，厥冷嘔吐者，
廼痰涎在心膈也。心時痛時止，面白唇
紅者，乃胃口有蟲也。按醫家九種心痛，
謂飲食風冷熱悸蟲痰去來也。然疾雖
有九，總統於氣。此氣譬之三軍，然附仁
主則爲王師，附暴虐則爲寇敵。設此氣
安靜，疾何由作。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。既知疾由氣作。還知亦由氣愈。假使真氣歸源。則邪氣亦從而下墜。其法。宜令病者。密室攝靜。或坐。或卧。瞑目握固。存神。臍間一寸三分。調文火三百六十息。每三十六息一嚥。如咽極硬物。以意送下。臍間如石沈大海之意。至腹中。輾輾然有響聲。方是真氣下奔。邪氣下

降宜行此功三五日。自覺不痛。方舌抵
上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦
約定一呼一吸爲一息。量氣長短得息
多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然而
非矯強。俟氣稍急。神運其氣。自尾閭夾
脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化
爲甘津。分三口嚥。如咽硬物。送入臍中。
自用念珠暗記遍數。每次或行五十遍。

或三十遍。日行數次。或十日。或半月。自
爾快樂。

腹痛第三十一

養浩生曰。腹痛者何也。

真人曰。腹痛亦有九種。有寒痛。熱痛。食痛。
血痛。濕痛。痰痛。蟲痛。虛痛。實痛。腹中忽
然綿綿痛。無增減。脉沈遲者。寒痛也。乍
痛乍止。脉數者。熱痛也。腹痛而瀉。瀉後

痛減者食積也。痛不移處者死血也。小便不利而痛者溼痰也。腹中引釣脇下有聲者痰飲也。時痛時止面白唇紅者蟲痛也。以手按之腹軟痛止者虛痛也。腹滿而硬手不敢按者實痛也。又有一種肚腹作痛大便不通按之痛甚者瘀血在內也。又有一種怒氣傷肝脇刺痛者。是刺氣痛也。凡此數種皆宰於氣。設

使氣能通達何有於痛。

養浩生曰其法奈何。

真人曰。法當增長元炁。惟此元炁寒可使
溫。熱可使涼。食可使化。血可使消。濕可
使散。痰可使驅。蟲可使無。虛可使實。實
可使虛。但真積久則隨病奏驗。此疾宜
令患者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍間。
一寸三分。調武火三百六十息。每三十

六息。用力提氣一口至喉。復用力嚥氣。一口送至臍。如此十提送。又調直至三百六十息完。方舌抵上腭。內氣不出外。氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短得息多寡。惟欲增息不欲減息。皆係自然而非矯強。俟氣稍急。神運其氣自尾間夾脊上升。泥丸兼用。鼻以氣提之。入口化爲甘津。分三口嚥。

如咽硬物。送入臍中。自用念珠暗記遍數。每次行五十遍。或三十遍。行畢。用兩掌心擦熱。用力熨腹數十度。日行數次。或刻下。或一二時。立得快樂。三五日後。永無此症。

腰脇痛第三十二

養浩生曰。常見今人有腰脇痛者。此果何故也。

真人曰。腰屬腎經。其有痛疾。雖屬腎虛。然亦不一。有常常腰痛無間歇者。此腎虛也。日輕夜重者。瘀血也。遇陰雨久坐而發者。濕也。腰背重注走串痛者。痰也。至若脇痛。亦有所分。左脇痛者。肝經受邪也。右脇痛者。肝邪入肺也。左右俱痛者。肝火盛而木氣實也。兩脇走注痛而有聲者。痰飲也。勞傷身熱脇痛者。脉必虛。

也。咳嗽氣急作熱脉滑且數者。乃痰結
痛也。左脇下有塊作痛不移者。死血也。
右脇下有塊作聲作痛且飽悶。乃食積
也。子其知之。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。腎屬北方坎位。坎者水也。氣也。以
是觀之。則氣乃腎液無疑也。養炁則養
腎。養腎則腰脇均有所養也。宜令病者。

密室靜坐。瞑目握固。存神臍內一寸三分。調武火三百六十息。每三十六息一嚥氣。送入臍中。復閉息。運臍中氣。行至痛處。左三十六旋。右三十六旋。旋畢。送氣歸臍。如是三百六十息足。方舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸。爲一息。量氣長短。得息多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然。而非

矯強。伺氣稍急。神運其氣。自尾間夾脊
一升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲
津。漱之分三口。嚥如咽硬物。送入臍
中。又閉息運臍中氣。置於痛處。左旋三
十六。右旋三十六。旋畢。送入臍中。如此
一積一運。暗用念珠自記遍數。每行五
十遍。或三十遍。日行數次。或十日。或半
月。自爾快樂。

臂背痛第三十三

養浩生曰。今人臂背作痛者。何也。

真人曰。夫臂痛。多因濕痰橫行經絡。故作
痛楚。至若背痛。則痰氣之所聚也。其肩
背不可回顧者。則太陽之氣鬱而不行

也。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。人身中之氣。如長流之水。周身上

下。原無停時。少。或爲痰所阻。因風所滯。
爲寒所鬱。因血所留。譬之溝澗中。下一
巨石。則流必不利。流既不利。則衝激之
餘。必傷岸砌。今遇此疾者。宜照前行功。
或於動功。揀一段行之。方見本自爾快
樂。

骨節痛第三十四

養浩生曰。今人間有遍身骨節走注疼

痛者何也。

真人曰。此名痛風也。醫家謂之白虎歷節。
風都因血氣風溼痰火六者盜入骨間。
而作痛楚。或因勞苦寒水相搏。或酒色
醉卧當風取涼。或卧卑溼之地。或服雨
汗濕衣蒸體而成。此疾是疾也。在上多
屬風。在下多屬濕。然更有分別焉。凡遍
身骨節疼痛者。雖屬血氣風溼痰火。然

亦有遍身壯熱骨節疼痛者。乃風寒也。
亦有遍身走痛日輕夜重者。血虛也。亦
有肢節腫痛者。腫是濕痛是火也。亦有
四肢百節痛如虎咬者。方名白虎歷節
風也。其两手疼痛麻木者。乃風痰也。兩
足疼痛麻木者。乃溼熱也。

養浩生曰其法奈何

真人曰大凡人身之風痰濕熱止能因滯

氣所留。設真氣通透。邪胡能留。宜令病者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍間一寸三分。調文火三百六十息。每三十六息一嚥。如咽硬物送入臍間。隨運臍中氣行於痛處。左旋三十六。右旋三十六。閉息行之。俱要熱極有汗更妙。數足方古。抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短得。

息多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然。而非矯強。俟氣稍急。神運其氣。自尾間夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲井津。漱之分三口。嚥如咽硬物。送入臍中。仍前運氣旋繞痛處一次。如此一積一運。自用念珠暗記遍數。每次行五十遍。或三十遍畢。仍行動功數十遍。運動積滯。十日。或半月。自爾快樂。

脚氣第三十五

養浩生曰。脚氣之症。果何主乎。

真人曰。脚氣症雖不一大約。麻是風。痛是寒。腫是溼也。其兩足內踝骨紅腫痛者。名爲遠踝風。其兩足外踝骨紅腫痛者。名爲穿踴風。其兩膝紅腫痛者。名爲鶴膝風。其兩腿膝痛者。名爲腿胝風。癰者。名濕脚氣。溼者。筋脉弛長而軟。或浮腫。

或生臙瘡之類是也。不腫者。名干脚氣。
乾即熱也。筋脉蹇縮。攣痛枯細。不痛之
類是也。發之於病。或無汗。走注爲風。或
拘攣掣痛。爲寒。或腫滿重痛。爲濕。或燥
渴便實。爲熱也。或又有脚氣轉筋者。是
血熱也。或又有脚氣冲心者。斯爲最惡
之症也。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。症名脚氣。則宜導氣爲主。氣若歸經。而風痰溼熱。自然消散。如戎首。旣順。餘賊自滅也。宜令病者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍間一寸三分。調先武後文。火三百六十息。每三十六息。嚥氣三口。如咽硬物。送入臍中。隨運臍中炁。行於痛處。左旋三十六。右旋三十六。次次如之。數足。方舌抵上腭。內氣不出。外氣不

入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短。得息多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然。而非矯強。俟氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。漱之分三口嚥。如咽硬物送入臍中。仍前運氣旋繞痛處一次。如此一積一運。自用念珠暗記遍數。每次行五十遍。或三十遍。日行數

次。或半月。或二十日。自爾快樂。

癰疽第三十六

養浩生曰。癰疽之症。何也。

真人曰。疔乃肝經之疾。宜通勿塞。絕與腎

經無干。或有無形無聲者。或有有形如

瓜。有聲似蛙者。是疔病也。始因溼熱在

經。潛伏日久。后感寒氣。外不得踈散。所

以作痛。然不可執作寒看。其病症亦自

不一。或腸中走氣作聲或痛者。是盤腸
氣也。或小腸陰囊手按作響聲痛者。是
膀胱氣也。或小腸臍旁一梗升上釣痛
者。是小腸氣也。或小腹下注上奔心腹
急痛者。是偏墜也。或陰子雖硬大而不
痛者。是木腎氣也。或因氣惱而即起疝
者。是氣攻也。或因勞碌而發疝者。是挾
虛也。或發於寒月者。是寒邪入膀胱也。

或發於暑月者。是暑入膀胱也。或年久而不愈者。法宜補炁也。醫家有七疝。乃寒水筋血氣孤癰也。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。均宜補氣。真氣復原。則下者自升。上者自降。癰疝之疾。不過邪淫之氣。下截腎脉。儻出入之氣。既調。包截之炁。則盛。何論新舊。一槩可捐。宜令病者。密室。

靜坐。瞑目握固。存神臍間一寸三分。調
文火三百六十息。每三十六息一嚥補
之。調畢。舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。
雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量
氣長短。得息多寡。惟欲增息。不欲減息。
皆係自然而非矯強。俟氣稍急。神運其
氣。自尾間夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣
提之。入口化爲甘津。漱之分三口嚥。如

咽硬物送入腹中。自用念珠暗記遍數。每次行五十遍。或三十遍。日行數次。或二十日。或三十日。自爾快樂。

痿痺第三十七

養浩生曰。或有痿痺之症者。何也。

真人曰。痿者上盛下虛。能食不能行也。主內傷氣血虛損。不可誤作風論。蓋風爲外感。痿是內傷。故有人若足常熱者。後

必痿。多年不得起者有之。其肥人得此疾者。屬氣虛有痰。瘦人得此疾者。屬血虛有火。又不可不知也。

養浩生曰。其法奈何。

真人曰。此疾於補炁更爲喫緊。夫既屬上盛。則炁必專在於上。既名下虛。則炁不通達於下。以致旦晝所積。止供銷燬。又胡能浹洽於四肢。宜居患者。於密室中。

瞑目握固。存神臍間一寸三分。調先文
後武火三百六十息。肥者每三十六息
一嚥。補瘦者每三十六息一嚥。用意墜
至臍。各調畢。方舌抵上腭。內氣不出。外
氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸。爲
一息。量氣長短。以爲多寡。惟欲增息。不
欲減息。皆係自然。而非矯強。伺氣稍急。
神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用。

鼻以氣提之。入口化爲甘津。漱之分三口。嚥如咽硬物。送入臍中。自用念珠暗記遍數。每次行五十遍。或三十遍。日行數次。一月。或二月。自爾快樂。

消渴第三十八

養浩生曰。或有消渴之症者。何也。

真人曰。夫消渴有三。均屬內虛有熱也。或小便不利而渴者。內有濕也。小便自利

而渴者。內有燥也。三消之別。上消廼肺
火。飲水多而食少也。中消乃胃火。消穀
易饑。不生肌肉。小便赤黃是也。下消廼
腎虛。不生津液。如海無潮也。海失澤也。
總之皆爲元氣虧歟。不能傳達作潤所
以有此三消。設真元內充。則必鼓盪焉。
潤澤焉。何有斯疾。
養浩生曰。其法奈何。

真人曰。人身真炁。出則爲氣。入則爲液。薰
蒸之。則爲火。補炁則增液。液生則渴除。
胎息則補炁。炁補則餒實。自然之理也。
宜令病者。密室靜坐。瞑目握固。存神臍
中一寸三分。調文息三百六十度。上下
二消疾。每三十六息。着力一嚥。送至中
宮。中消疾。每三十六息。呵氣三口。着力
嚥一口。送至中宮。各三百六十息畢。然

后舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短。得息多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然而非矯強。伺氣少急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲甘津。漱之分三口。嚥如咽硬物。送入臍中。自用念珠暗記遍數。每次行五十遍。或三十遍。日行數次。隨有津

液立去胃火。若欲除根。或半月。或二十日。或一月。俟真炁充滿。津液上潮。自爾快樂。

瘕病第三十九

養浩生曰。嘗見人有瘕病者。何也。

真人曰。瘕病多是血虛氣歉。風痰而成。其病頭項強直。身熱足寒。面赤頭搖。口禁。目眦赤。背反張。手攣急。脚如弓。脉弦急。

是瘧病也。開目無汗。是剛瘧屬陽。閉目有汗。爲柔瘧屬陰。凡一切傷寒雜症。汗吐下后入風。亦成瘧病。發瘧家汗亦成瘧。產后去血過多亦成瘧。有跌蹠打傷瘡口未合。冒風者。亦成瘧。此名破傷風也。若身涼手足冷。脉沈細者。名陰瘧。若眼牽。嘴扯。手足戰。搖伸縮者。是風痰瘧。滑數者。名痰火瘧。若目瞪口開。真氣昏

饋。不知人者。斷死無疑。若小兒吐瀉驚風發痊者。謂角弓反張。病與痊同。

養浩生曰。治法奈何。

真人曰。此病最爲難治。法亦不可拘執。宜各依原來疾症活法治之。其不能行功者。宜用鼎器照遍數進炁。或用按摩。依穴道導氣。大抵此病死生在於俄頃。治之不可輕忽。治法在人。隨前症加減用。

之可也。

瘡瘍第四十

養浩生曰。外病不過瘡瘍。其治何也。敢

乞

仁慈。一一條分。垂示後學。

真人曰。瘡莫甚於癰疽。其療疔癰疥折金
傷人其次也。如瘡大而高起者癰也。屬
乎陽。乃六腑之氣所生也。平而內發者

疽也。屬乎陰。乃五臟之炁所生也。其症
倘腫痛熱渴。大便閉結者。邪在內也。瘡
焮作痛寒熱頭痛者。邪在表也。焮瘡痛
者。邪在經絡也。微腫微痛而不作膿者。
氣血虛也。漫腫不痛。或不作膿者。或膿
成不潰。氣血虛甚也。色黯而微瘡痛。或
膿成不出。或腐肉不潰者。陽氣虛寒也。
經云。諸痛痒瘡瘍。皆屬心火。若瘡赤煩

躁發熱引冷便閉作渴。脉洪數實是其
常也。若脉微皮寒瀉痢腸鳴飲食不入。
嘔吐無時手足逆冷是變常也。或大按
乃痛者病深小按即痛者病淺按之即
陷不復者無膿按之即復者有膿也。
養浩生曰其法奈何

真人曰若癰疽之症皆由其人。性不能抑
情氣不能勝怒以致血壅氣滯而作是

疾。蓋癰者壅也。疽者阻也。癰者節也。血
壅氣阻。不得周流。凡此疾初起微紅時。
法宜運動真炁。以移散之。將膿時。用文
火。以引導其膿。保固心經。勿令毒熱犯
內。作痛。作楚。潰膿時。用武火。以散發餘
毒。驟長元炁。使身體易健也。此三法。不
若遇紅點初起。即嚼生豈一粒。如豈味
即是痛疾。宜用移法為妙。宜令患者。密

室靜坐。瞑目握固。存神臍內一寸三分。調文火三百六十。每三十六。大開口不出聲。呵氣三口。補氣三口。送入臍中。隨移臍中氣行於患處。閉息左旋三十六。右旋三十六。旋畢。送入臍中。數足。方舌抵上腭。內氣不出。外氣不入。雖無呼吸。亦約定一呼一吸爲一息。量氣長短。得息多寡。惟欲增息。不欲減息。皆係自然。

而非矯強。候氣稍急。神運其氣。自尾閭夾脊上升。泥丸兼用鼻以氣提之。入口化爲井津。漱之分三口。嚥如咽硬物。送入中宮。仍前運氣一次。自用念珠暗記遍數。每次行五十遍。或三十遍。日行數次。閑空不積炁。日專行運氣。未行此功用鮮姜一片。擦患處。痛務至痒。痒務至痛。方爾行功。不三四日。其毒自消。此初

起時法也。如其毒已成紅紫燉熱。專行
積炁。更於調息時。每三十六息呵氣三
口。補氣三口。俱是文火也。如膿已潰。每
三十六息嚥氣三口。專行積炁。俱是武
火也。依此法行。已成未成。俱得快樂。
養浩生曰。癰疽之症。醫家有五善七惡
之別。何說也。

真人曰。夫善者。動息自寧。飲食知味。便溺

調勻。膿潰。瘡消。水鮮。不臭。神采精明。語
言清朗。體氣和平。是也。此係腑症。病微
邪淺。更能慎起居。節飲食。兼行前功。刻
下即愈。夫惡者。乃五臟虧損之症。或因
汗下失宜。榮衛消燦。或因寒涼尅伐。氣
血不足。或因峻厲之劑。胃氣受傷。以致
真炁虛而邪氣實。外似有餘。而內實不
足。法當純補真氣。真氣充。則脾元自壯。

多有可生。不可因其惡而遂棄之。

養浩生曰。七惡之名。請直示焉。

真人曰。若大渴發熱。泄瀉淋閉。乃邪火內淫。一惡也。若膿血既泄。癰痛尤甚。膿色敗臭者。乃胃炁虛而火盛。二惡也。若目視不正。黑睛緊小。白睛青赤。瞳子上視者。乃肝腎陰虛。而目緊急。三惡也。若喘粗氣短。恍惚嗜卧者。乃脾肺虛火。四惡

也。若肩背不便。四肢沈重者。乃腎虧五
惡也。若不能下食。及服藥而嘔。食不知
味者。乃胃氣虛弱六惡也。若聲嘶色敗。
唇鼻青赤。面目四肢浮腫者。乃脾肺俱
虛七惡也。七惡之外。又有腹痛泄瀉咳
逆昏瞶者。乃陽氣虛弱。寒邪內淫之惡
症也。若有潰後發熱惡寒作渴。或怔忡
驚悸。寤寐不寧。牙關緊急。或頭目赤腫。

自汗盜汗。寒戰咬牙。手撒身熱。脉洪大。
按之如無。或身熱惡衣。欲投於水。其脉
浮大。按之細微。衣厚乃寒。此真氣虛極。
傳變之惡症也。若手足逆冷。肚腹疼痛。
洩痢腸鳴。飲食不入。吃逆嘔吐。此陽炁
虛弱。寒氣所乘之惡症也。若有汗而惡
寒。或無汗而惡寒。口禁足冷。腰背反張。
頸項直強。此氣血虛極。傳變之惡症也。

道藏精華第十三集之五
丹亭真人傳道密集

總主編者 文山遜叟蕭天石

(全一冊) 定價新台幣 特裝三五〇元
平裝三〇〇元

版權所有
翻印必究

傳述者 盧丹亭真人
手錄者 朱衣道人傅青主

出版者 兼

自由出版社

電話：九一三六九一
九一三六九一

發行人

曹哲士

本社登記
證字號

行政院新聞局
出版台業字第〇五七五號

中華民國七十七年十月再版

